औषधि-शास्त्र (भेषज-विज्ञान)-में दूधका महत्त्व

(श्रीश्रवणकुमारजी अग्रवाल)

भारतवर्षमें गायके दूधका औषधीय गुण अति प्राचीनतम कालसे जाना जाता है। चिकित्सकीय दृष्टिकोणसे दूध बहुत महत्त्वपूर्ण है। यह शरीरके लिये उच्च श्रेणीका खाद्य पदार्थ है।

भोज्य पदार्थके रूपमें दूध एक महत्त्वपूर्ण आहारका विलक्षण समुच्चय है। दूध प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज, वसा, इन्जाइम तथा आयरनसे युक्त होता है। दूधमें प्रोटीन और कैलशियम तत्त्वोंका प्रसार होनेसे यह (दूधिया) अद्वितीय, अपारदर्शी होता है। मानव-जातिके लिये यह सम्पूर्ण भोजन है। चिकित्सक सभी आयु-वर्गके लिये इसे पौष्टिक भोजनके रूपमें निम्न कारणोंसे सेवन करनेका सुझाव देते हैं—

१-प्रकृतिमें उपलब्ध द्रव्यों—पदार्थोंमें केवल दूधमें शुगर लैक्टोज (दुग्ध-शर्करा) निहित होता है।

२-प्राणियोंमें नाडी-मण्डल एवं बुद्धिके विकासके लिये दुग्ध-शर्करा बहुत आवश्यक है।

३-ऊर्जस्वी गतिशील शारीरिक क्रिया-कलापोंके लिये कार्बोहाइड्रेट आवश्यक होता है।

४-शरीरमें लाल रक्त-कोशिकाके संश्लेषण (समन्वय) एवं शारीरिक शक्तिके सुधारके लिये आयरन (लौह तत्त्व) आवश्यक होता है।

५-कैलशियम और फॉस्फोरस दाँतों और अस्थियोंको मजबूत रखनेमें सहायक होते हैं।

६-विटामिन 'ए' आँखकी रोशनी और त्वचाको स्वस्थ रखता है एवं कम्पन-रोगको हटाता है।

७-विटामिन 'बी' नाडी-मण्डल एवं शरीरके विकासके लिये आवश्यक है।

८-विटामिन 'सी' शारीरिक रोगोंके प्रति प्रतिरोधक शक्ति पैदा करता है।

९-विटामिन 'डी' सुखण्डी-रोगसे सुरक्षा प्रदान करता है।

दूधके नियमित उपयोगकी अनुशंसा निम्न कारणोंसे भी की जाती है—

१-रात्रिमें सोनेसे पहले एक कप दूधका सेवन रक्तके नव-निर्माणमें सहायक होता है एवं विषैले पदार्थोंको निष्क्रिय करता है।

२-प्रात:काल हलके गरम दूधका सेवन पाचन-क्रियाको संयोजित करनेमें सहायता करता है।

३-गरम दूधमें मिस्री और काली मिर्च मिलाकर लेनेसे सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है।

४-दूधमें सबसे कम कोलेस्ट्रॉल (१४ मि०ग्रा०/१०० ग्रा०) होनेके कारण मधुमेहके रोगियोंको वसारहित दूध-सेवनकी सलाह दी जाती है।

५-उच्च रक्तचापसे पीडित व्यक्तिको प्रतिदिन २०० मि०ली० दूध (सिर्फ द्रव्य, पेयके रूपमें) पीनेकी सलाह दी जाती है।

६-अग्निवर्धक व्रण (Peptic Ulcer)-के रोगियोंके लिये दूध एक आदर्श आहार है। ५० मि०ली० ठंडे दूधमें एक चम्मच चनेका सत्तू दो-दो घंटेपर देनेसे अल्सरमें शीघ्र ही लाभ हो जाता है।

७-दुग्ध-सेवनसे सात्त्विक विचार, मानसिक शुद्धि एवं बौद्धिक विकास होता है।

तक्र-माहात्म्य—(योगरत्नाकरके आलोकमें)

[छाँछ या मट्ठेके गुण]

(डॉ० श्रीमुकुन्दपतिजी त्रिपाठी, 'रत्नमालीय' एम्०ए०, पी-एच्०डी०)

आरोग्यरक्षक खाद्य-पेय पदार्थोंमें तक्रकी उपादेयता सर्वविदित है। यह स्वादु, सुपाच्य, बल, ओज एवं स्फूर्ति बढ़ानेवाला अमृत-तुल्य पेय है। उदर-रोग या विकार-विह्वल व्यक्तियोंके लिये तो यह रामबाणके समान अमोघ औषध है। 'योगरत्नाकर' नामक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थके प्रणेता इसकी गुणावलीपर मुग्ध होकर खुले स्वरमें घोषणा करते हैं—

कैलासे यदि तक्रमस्ति गिरिशः किं नीलकण्ठोभवे-
द्वैकुण्ठे यदि कृष्णतामनुभवेदद्यापि किं केशवः।
इन्द्रो दुर्भगतां क्षयं द्विजपतिर्लम्बोदरत्वं गणः
कुष्ठित्वं च कुबेरको दहनतामग्निश्च किं विन्दति॥

अर्थात् कैलासपर यदि तक्र रहता तो क्या भगवान् शिव नीलकण्ठ ही रहते? वैकुण्ठमें यदि तक्र होता तो क्या

केशव (भगवान् विष्णु) साँवले ही रहते? देवलोकके राजा इन्द्र क्या दुर्भग (सौन्दर्यहीन) ही रहते? चन्द्रमा जैसे द्विजपतिको क्षयरोग होता? श्रीगणेशजीका उदर इतना बढ़ा होता? कुबेरको कुष्ठ रहता? और अग्निदेवके अंदर दाह रहता? कभी नहीं, अर्थात् तक्रके सेवनसे विष, विवर्णता, असौन्दर्य, क्षय, उदररोग, कुष्ठ और दाह आदि विविध रोग दूर होते हैं।

इसी प्रकार आगे वे कहते हैं—

न तक्रसेवी व्यथते कदाचिन्न तक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः।
यथा सुराणाममृतं प्रधानं तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः॥

तक्रका सेवन करनेवाला कभी पीडित नहीं होता है अर्थात् रोगी नहीं होता है। तक्रसे दग्ध रोग फिर कभी नहीं होते हैं। जिस प्रकार देवताओंके लिये अमृत प्रधान है, उसी प्रकार पृथ्वीपर मनुष्योंके लिये तक्र प्रधान कहा गया है।

तक्रके विविध भेद और गुण— आयुर्वेदविशारदोंकी दृष्टिमें भिन्न-भिन्न लक्षणोंके आधारपर मट्ठेका वर्गीकरण— उदश्वित्, मथित, घोल और तक्रके रूपमें चार प्रकारसे किया गया है—

उदश्विन्मथितं घोलं तक्रं ज्ञेयं चतुर्विधम्।
ससरं निर्जलं घोलं मथितं सरवर्जितम्।
तक्रं पादजलं प्रोक्तमुदश्विच्चार्धवारिकम्।

योगरत्नाकरके मतसे—जिस दहीमें आधा जल देकर मथा जाय उसे 'उदश्वित्' कहते हैं। दिवोदास-प्रभृति आचार्योंके मतसे ऐसे दहीको 'तक्र' कहा जाता है।

मथित—साढ़ी निकालकर जो दही बिना जल मिलाये मथा जाय उसे 'मथित' कहते हैं।

घोल—साढ़ीसहित, बिना जलके मथे हुए दहीको 'घोल' कहते हैं।

तक्र—जिस दहीमें चतुर्थांश जल देकर मथा जाय उसे 'तक्र' कहते हैं।

वातपित्तहरं घोलं मथितं कफपित्तनुत्।
तक्रं त्रिदोषशमनमुदश्वित्कफदं स्मृतम्॥

घोल वात और पित्तका नाशक है, मथित कफ-पित्तनाशक है, तक्र त्रिदोषनाशक है और उदश्वित् कफदायक कहा गया है।

गायके तक्रका गुण—गायका तक्र दीपन, मेधावर्धक, अर्श और त्रिदोषनाशक है तथा गुल्म, अतिसार, प्लीहा, अर्श और ग्रहणी-रोगमें हितकर है—

गव्यं तु दीपनं तक्रं मेध्यमर्शत्रिदोषनुत्।
हितं गुल्मातिसारेषु प्लीहार्शोग्रहणी गदे॥

दोषभेदसे तक्रके गुण—(क) वात-रोगमें अम्लरसयुक्त तक्र एवं सेंधा नमक मिलाकर सेवन करना हितकर है।

(ख) पित्त-रोगमें मधुर रसयुक्त एवं चीनी मिला तक्र हितकर है।

(ग) कफके दोषमें रूक्ष एवं सोंठ-पीपर-मरिच और क्षारयुक्त तक्र हितकर है।

(घ) मूत्रकृच्छ्र-रोगमें गुड़के साथ तथा पाण्डुरोगमें इसका सेवन चित्रकके साथ हितकर है।

(ङ) हींग-जीरा और सेंधा नमक मिलाया हुआ घोल वातनाशक, अर्श और अतिसारको दूर करनेवाला है।

(च) नमक मिलाकर तक्रका सेवन करनेसे यह ग्रहणी रोगमें दीपनका कार्य करता है और बिना नमकका तक्र ग्रहणी और अर्शका विनाश करनेवाला है।

(छ) शीतकालमें, अग्निमान्द्य, कफ, वातरोग, अरुचि और स्रोतोऽवरोधमें तक्रका सेवन अमृतकी तरह गुणकारी है—

शीतकालेऽग्निमान्द्ये च कफवातामयेषु च अरुचौ स्रोतसां रोधे तक्रं स्यादमृतोपमम्।

(ज) यह क्षतरोग, उष्णकाल, दुर्बलता, मूर्च्छा-भ्रम-दाह और रक्तपित्तसे उत्पन्न रोगोंमें हानिकर है—

नैव तक्रं क्षते दद्यान्नोष्णकाले न दुर्बले
न मूर्च्छाभ्रमदाहेषु न रोगे रक्तपित्तजे॥

कच्चे और गर्म किये तक्रका गुण-भेद—कच्चा तक्र कोष्ठस्थित कफका नाश करता है और कण्ठस्थित कफको बढ़ाता है। पीनस, श्वास तथा कासादिक रोगोंमें गरम किया हुआ मट्ठा हितकारी होता है।

'तक्र' के निम्नांकित अष्टगुण सर्वदा स्मरणीय हैं—

क्षुद्वर्धनं नेत्ररुजापहं च प्राणप्रदं शोणितमांसदं च।
आमाभिघातं कफवातहन्तृ त्वष्टौ गुणा वै कथिता हि तक्रे॥

अर्थात् तक्र क्षुधावर्धक, नेत्ररोगनाशक, प्राणप्रद (बलकारक), रक्त और मांसवर्धक, आम दोषको दूर करनेवाला तथा कफ और वातका नाशक है।

स्वमूत्र नहीं गोमूत्र लीजिये

(श्रीराजेन्द्रकुमारजी धवन)

वर्तमान समयमें स्वमूत्र-चिकित्साका प्रचार किया जा रहा है। परंतु धर्मकी दृष्टिसे स्वमूत्रपान पाप है, जिसकी शुद्धि प्राजापत्य-व्रत करनेसे होती है—

विण्मूत्रस्य च शुद्ध्यर्थं प्राजापत्यं समाचरेत्।

(पाराशरस्मृति १२। ४)

विण्मूत्रभक्षणे चैव प्राजापत्यं समाचरेत्।

(संवर्तस्मृति १८९)

यदि कोई अज्ञानवश भी स्वमूत्र पान कर ले तो वह महान् अशुद्ध हो जाता है; अतः उसका पुनः द्विजाति-संस्कार करना चाहिये—

अज्ञानात्तु सुरां पीत्वा रेतो विण्मूत्रमेव वा।
पुनः संस्कारमर्हन्ति त्रयो वर्णा द्विजातयः॥

(याज्ञवल्क्यस्मृति ३। २५४)

अज्ञानात्प्राश्य विण्मूत्रं सुरासंस्पृष्टमेव च।
पुनः संस्कारमर्हन्ति त्रयो वर्णा द्विजातयः॥

(पाराशरस्मृति १२। २)

वास्तवमें महिमा 'गोमूत्र' की ही है। इसलिये आयुर्वेदमें गोमूत्रको ही सभी प्राणियोंके मूत्रोंसे अधिक गुणकारी बताया गया है—

सर्वेष्वपि च मूत्रेषु गोमूत्रं गुणतोऽधिकम्।
अतोऽविशेषात्कथने मूत्रं गोमूत्रमुच्यते॥

(भावप्रकाश पू०खं० १९। ६। ४)

गोमूत्रमें रोग-नाशकी विलक्षण शक्ति है। गङ्गाका निवास होनेसे गोमूत्र महान् पवित्र है, जबकि स्वमूत्र महान् अपवित्र है। इसलिये स्वमूत्रका कदापि सेवन न करके गोमूत्रका ही सेवन करना चाहिये।

चाय और स्वास्थ्य

(श्रीमदनमोहनजी शर्मा)

आज चाय हमारे देशकी सभ्यताका आवश्यक अंग बन गयी है। घर आये अतिथिका स्वागत बिना चायके अधूरा-सा लगता है। जिस चायसे अधिकांश लोगोंको इतना अधिक स्नेह है, वे सम्भवतः यह नहीं जानते कि चाय स्फूर्तिदायक तथा लाभप्रद पेय न होकर अनेक दुर्गुणोंसे युक्त है। वैज्ञानिकोंद्वारा खोज करनेपर पता चला है कि चायमें तीन प्रकारके प्रमुख विष पाये जाते हैं—

(१) थीन—चाय पीनेसे जो एक हलका-सा आनन्द प्रतीत होता है वह इसी 'थीन' नामक विषका प्रभाव है। ज्ञान-तन्तुओंके संगठनपर इसका बहुत ही विषैला प्रभाव पड़ता है।

(२) टेनिन—यह क़ब्ज़ करनेवाला एक तीव्र पदार्थ है। यह पाचन-शक्तिको बिलकुल नष्ट कर देता है। इसमें नींदको नष्ट करनेकी भी शक्ति होती है। शरीरपर इस विषका प्रभाव शराबसे मिलता-जुलता पड़ता है। इसकी वजहसे चाय पीनेके बाद प्रारम्भमें तो ताजगी अनुभव होती है, परंतु थोड़ी देरमें नशा उतर जानेपर खुश्की तथा थकान उत्पन्न होती है, जिसके कारण और अधिक चाय पीनेकी इच्छा होती है।

(३) कैफीन—यह एक महाभयंकर विष है। इसका प्रभाव शराब या तंबाकूमें पाये जानेवाले विष 'निकोटीन'-के समान होता है। यह शरीरको बहुत जल्द निर्बल करता है, शरीर खोखला हो जाता है। यह दिलकी धड़कनको बढ़ाता है और सेवनमें मात्राकी अधिकता होनेपर धड़कन एकदम बंद हो जाती है तथा व्यक्ति मौतका शिकार हो जाता है। 'कैफीन' विष ही चायका वह अंश है जिसके नशेके वशीभूत होकर व्यक्ति चायका आदी बन जाता है।

उपर्युक्त विषोंके होनेसे चायका प्रभाव अत्यधिक उत्तेजनाप्रद होता है। इनका शरीर एवं मस्तिष्कपर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। आज जो हृदय तथा रक्तवाहिनियोंके रोगोंकी वृद्धि दिखायी दे रही है, उसका प्रमुख कारण चायके प्रचारमें वृद्धिका होना है। विशेषज्ञोंका मत है कि चायका नशा अंदर-ही-अंदर अपना कार्य करता है और धीरे-धीरे कुछ ही दिनोंमें शरीरको घुनकी भाँति चाट जाता है। चाय पीनेसे 'कैफीन' विषके कारण मूत्रकी मात्रामें

लगभग तीन गुनी वृद्धि हो जाती है। परंतु उसके द्वारा शरीरका दूषित मल जिसका शरीरकी शुद्धिके लिये मूत्रद्वारा निकल जाना आवश्यक है, वह शरीरके अंदर ही बना रहता है, उसके फलस्वरूप गठियाका दर्द, गुर्दों तथा हृदय-सम्बन्धी रोगोंका शिकार बनना पड़ता है। सुप्रसिद्ध चिकित्सक डॉ० जॉन हारवेका कथन है कि 'जब चायका खूब सेवन किया जाता है तो उसके नशीले प्रभावकी अपेक्षा टेनिन एसिडके कारण पेटमें गड़बड़ी बहुत होती है। बादी, पेट फूलना, पेट-दर्द, क़ब्ज़, बदहजमी, हृदय-गतिका अनियमितरूपसे चलना और नींदका न आना आदि चाय पीनेवालोंके मुख्य लक्षण हैं।' इसके अतिरिक्त चाय पीनेसे दाँतों एवं नेत्रोंके विभिन्न रोग पैदा होने लगते हैं। चायके सेवनसे चेहरेकी कान्ति नष्ट हो जाती है। चायके व्यापारियोंने चायके प्रचारके लिये लाखों पैकेट मुफ्त बाँटकर तथा चायके सम्बन्धमें झूठी प्रशंसाके सेतु बाँधकर गरीबोंको भी चायका चस्का लगा दिया है और अब तो चाय गरीबों तथा अमीरों—दोनोंका ही आवश्यक पेय बन गया है। भोजन चाहे न मिले, पर चाय समयपर अवश्य मिलनी चाहिये। परंतु चायके अवगुणोंका अवलोकन करनेके पश्चात् इस विनाशकारी चायका सेवन अविलम्ब छोड़ देनेमें ही सबका हित है।

पौष्टिक पदार्थ (मेवों)-द्वारा अनेक व्याधियोंका इलाज

(डॉ० श्रीसुनील गजाननरावजी टोपरे, एम०डी० (शारीरक्रिया))

प्राय: देखनेमें आता है कि हमारे देशमें पौष्टिक गुणयुक्त कुछ वनस्पतिज द्रव्योंका मानव अपनी आर्थिक परिस्थितिके अनुसार सेवन करता है, लेकिन पौष्टिक द्रव्य कौन-कौनसे रोगमें उपयोगी हैं, इसका ज्ञान रहना आवश्यक है। इस दृष्टिसे कुछ वानस्पतिक द्रव्योंका विवरण यहाँ दिया जा रहा है—

(१) अखरोट

हमारे भारत देशमें हिमालयमें काश्मीरसे मणिपुरतक अखरोटके वृक्ष अधिकतासे होते हैं। वृक्षकी ऊँचाई ६० से ९० फुटतक होती है। अखरोटके फूल सफेद रंगके छोटे-छोटे गुच्छेके रूपमें लगते हैं और पत्ते ४ से ८ इंचतक लंबे, अंडाकार, नुकीले और तीन, दो कँगूरेवाले होते हैं। इसके पत्ते संकोचक और पौष्टिक होते हैं तथा धातु-परिवर्तक और शरीरकी क्रियाओंको ठीक करनेवाले माने जाते हैं।

फल—अखरोटके फल गोल और मैनफलके समान होते हैं। फलके भीतर बादामकी तरह मींगी निकलती है। अखरोट दो प्रकारका होता है—एकको अखरोट और दूसरेको रेखाफल कहते हैं। इसके पौधेकी लकड़ी बहुत ही मजबूत, अच्छी और भूरे रंगकी होती है।

छिलका एवं काढ़ा—इसका छिलका कृमिनाशक और विरेचक है। इसका काढ़ा गलग्रन्थियोंके लिये उपयोगी माना जाता है और कृमिनाशक है। गठियाकी बीमारीमें इसका फल धातु-परिवर्तक होता है। उपदंश, विसर्पिका, खुजली, कण्ठमाला इत्यादि रोगोंमें यह लाभकारी माना जाता है।

गुण-दोष एवं उपयोग—आयुर्वेदके मतानुसार अखरोट मधुर, किंचित् खट्टा, स्निग्ध, शीतल, वीर्यवर्धक, गरम, रुचिदायक, कफ-पित्तकारक, भारी, प्रिय, बलवर्धक तथा वातपित्त, क्षय, वात, हृदयरोग, रक्तवात, रुधिरदोषको दूर करनेवाला है।

१. कण्ठमाला—अखरोटके पत्तोंका क्वाथ पीने और उसीसे गाँठको धोनेसे कण्ठमाला मिट जाती है।

२. नासूर—इसकी मिली हुई गिरीको मोम और मीठे तेलके साथ गलाकर लेप करनेसे नासूर नष्ट हो जाता है।

३. नारू—इसकी खलीको पानीके साथ पीसकर गरम करके सूजनपर लेपकर, पट्टी बाँधकर तपानेसे सूजन उतर जाती है। १५ से २० दिनतक करनेसे नारू गलकर नष्ट हो जाता है।

४. कृमिरोग—इस वृक्षकी छालका क्वाथ पिलानेसे आँतोंके कीड़े मर जाते हैं।

५. अर्दित (मुँहका लकवा)—इसके तेलका मर्दन करके वादी मिटानेवाली औषधियोंके क्वाथका बफारा लेनेसे इस रोगमें बड़ा लाभ होता है।

६. शोथ (सूजन)—पावभर गोमूत्रमें १ से ४ तोलेतक अखरोटका तेल मिलाकर पान करनेसे शरीरकी सूजन उतरती है, ऐसा शास्त्रकारोंका मत है।

७. विरेचन—अखरोटकी गिरीसे जो तेल खींचा जाता है, वह एक औंससे २ औंसतक देनेसे मृदु विरेचन होता है।

(२) अंजीर

अंजीर दो प्रकारका होता है। एक बोया हुआ, जिसके फल और पत्ते बड़े होते हैं और दूसरा जंगली, जिसके फल और पत्ते इससे छोटे होते हैं। यह वृक्ष ७ से ९ फुटतक ऊँचा होता है। तोड़नेसे या चिरा देनेसे इसके हर एक अंगसे दूध निकलता है। इसके पत्ते ऊपरकी ओरसे अधिक खुरदरे होते हैं और फलका आकार प्राय: गूलरके फलके समान होता है। कच्चे फलका रंग हरा और पके हुएका रंग पीला या बैगनी और अंदरसे बहुत लाल होता है। यह फल बड़ा मीठा और स्वादिष्ठ होता है।

अंजीर अत्यन्त शीतल, तत्काल रक्तपित्तनाशक, सिर और खूनकी बीमारीमें तथा कुष्ठ और नकसीरमें लाभकारी है।

उपयोगिता—(१) रुधिरका जमाव—अंजीरकी लकड़ीकी राखको पानीके अंदर घोलकर गादके नीचे बैठ जानेके बाद उसका निथरा हुआ पानी निकालकर उसमें फिर वही राख घोल देना चाहिये, ऐसा सात बार करके राख घोल-घोलकर निथरा हुआ पानी पिलानेसे रुधिरका जमाव बिखर जाता है।

(२) श्वास—अंजीर और गोरख इमलीका चूर्ण समान भाग लेकर प्रात:काल ६ माशेकी खुराकमें खानेसे दमेके रोगमें लाभ होता है।

(३) बवासीर—दो सूखे अंजीरको शामको पानीमें भिगोना और सबेरे उसे खा लेना चाहिये। इसी प्रकार सबेरेके भिगोये हुए अंजीर संध्याको खा लेना चाहिये। इस भाँति ६ या ९ रोजतक खानेसे खूनी बवासीरके अंदर बहुत लाभ होता है।

(४) श्वेत कुष्ठ—सफेद कोढ़के आरम्भमें ही अंजीरके पत्तोंका रस लगानेसे उसका बढ़ना बंद होकर आराम होने लगता है।

(५) गाँठ और फोड़े—सूखे या हरे अंजीरको पीसकर तथा जलमें औटाकर गुनगुना लेप करनेसे गाँठों तथा फोड़ोंकी सूजन कम हो जाती है।

(६) पौरुष शक्तिवर्धक—दो सेर सूखे अंजीर लेकर गरम पानीसे दो या तीन बार धोकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लेना चहिये, फिर बादामकी मगज एक सेर लेकर ऊपरका छिलका उतारकर उसके भी बारीक टुकड़े कर लेनेके बाद एक कलईदार कड़ाहीमें अंजीर और बादामकी मगजके टुकड़े डालकर उसमें चार सेर शक्कर तथा इलायची-२.५ तोला, केशर-१ तोला, चिरौंजी-१० तोला, पिस्ते-१० तोला, सफेद मुसली-४ तोला, अभ्रक भस्म-१.५ तोला, प्रवाल भस्म-२.५ तोला, मुगलाई बेदाना-२ तोला, शीतल चीनी-१.५ तोला—इन सब चीजोंको कूट करके थोड़ी देरतक उसे अग्निपर चढ़ा दे, जब घी अच्छी तरहसे पिघल जाय और वे सभी चीजें मिल जायँ तब उसे उतारकर चीनीकी बर्नियामें भर देना चाहिये। इस औषधिको अपनी प्रकृतिके अनुसार दोनों समय खानेसे खून और त्वचाकी गर्मी, पित्तविकार, रक्तविकार, कब्जियत, बवासीर और अनेक प्रकारके वीर्य-दोष नष्ट हो जाते हैं। यह औषधि जीवन-शक्तिवर्धक और अत्यन्त पौष्टिक है।

अंजीरकी जड़ पौष्टिक है तथा श्वेत कुष्ठ और दादपर उपयोगी है। इसका फल मीठा, ज्वरनाशक, रेचक, विषनाशक, सूजनमें लाभदायक, अश्मरीको दूर करनेवाला और कमजोरी, लकवा, प्यास, यकृत् तथा तिल्लीकी बीमारी और सीनेके दर्दको दूर करता है। कच्चा अंजीर कान्तिकारी और सूखा अंजीर शीतोत्पादक है। जलके अंशकी कमीके कारण यह पहले दर्जेका गर्म है। इससे पतला खून उत्पन्न होता है। यह पसीना लानेवाला और गर्मीको शान्त करनेवाला होता है।

भूने हुए अंजीरका पुल्टिस सांघातिक फोड़े, बालतोड़ तथा मसूड़ेके ऊपरके फोड़ेपर बाँधा जाता है। सूखे हुए अंजीरका पुल्टिस दूधके साथमें पीबदार जख्म और नासूरकी दुर्गन्धिको दूर करनेके काममें लिया जाता है। बड़े सबेरे खाली पेट इसको खानेसे अन्नप्रणालीको यह आश्चर्यजनक लाभ दिखाता है। अंजीर बादाम और पिस्तेके साथ खानेसे बुद्धिवर्धक, अखरोटके साथ खानेसे उत्तेजक तथा बादामके साथ खानेसे विषको दूर करनेका काम करता है।

अंजीर पुरानी खाँसीमें लाभ पहुँचाता है; क्योंकि यह खाँसी केवल बलगमसे ही पैदा होती है। इसका दूध तीक्ष्णताके कारण रेचक है।

पथ्यरूपमें अंजीर बहुत शीघ्र पच जानेवाला और औषधिरूपमें उपयोग करनेपर किडनी एवं वस्तिसम्बन्धी पथरियोंको तथा यकृत् और प्लीहाके रोगोंको दूर करनेवाला

है। गठिया और बवासीरमें यह लाभकारी है।

(३) काजू

काजूका मूल उत्पत्तिस्थान अमेरिकाका उष्ण कटिबन्ध है। यह भारतवर्षमें भी सामुद्रिक किनारोंपर बहुतायतसे पैदा होता है। इसका वृक्ष छोटे कदका होता है। इसकी शाखाएँ मुलायम रहती हैं। इसके पत्ते खिरनी या कटहलके पत्तोंकी भाँति होते हैं। इसमें एक प्रकारका गोंद भी लगता है जो पीला या कुछ लालिमा लिये हुए रहता है। इसके फल मेवेके रूपमें सारे देशमें बिकते हैं।

यह मेवा गरम और तर होता है। यह शरीरको मोटा करता है, दिलको शक्ति देता है। वीर्यको बढ़ाता है, गुर्देको ताकत देता है और दिमागके लिये मुफीद है। अगर इसको बासी मुँह खाकर थोड़ी-सी शहद चाट ले तो दिमागकी कमजोरी मिट जाती है, सर्द और तर मिजाजवालोंके लिये यह भिलावेके समान लाभदायक है।

उपयोगिता—काजूका फल कसैला, मीठा और गरम होता है। वात, कफ, अर्बुद, जलोदर, ज्वर, व्रण, धवल-रोग और अन्य चर्मरोगोंको यह दूर करता है। यह कृमिनाशक होता है। पेचिश, बवासीर और भूखकी कमजोरीमें लाभदायक है। इसके छिलकेमें धातुपरिवर्तक गुण रहते हैं, इसकी जड़ विरेचक मानी जाती है। इसका फल रक्तातिसारको दूर करनेवाला होता है। इसके छिलके और पत्ती दाँतोंकी पीडा और मसूड़ोंकी सूजनमें सेवनीय हैं। इसका फल कोढ़ और व्रणपर लगाया जाता है। यह प्रदाहको मिटानेवाला है। इसमें कारडोल और एनाकार्डिक एसिड नामके तत्त्व पाये जाते हैं।

काजूका मगज पौष्टिक, शान्तिदायक और स्निग्ध वस्तु है। यह वमनरोगसे पीडित रोगियोंको खाद्यके रूपमें दिया जाता है। इसके साथ 'एसिड हाइड्रोसिएनिक्स' भी दिया जाता है। काजूका तेल विष-प्रतिरोधक भी होता है। यह पेट और आँतोंके ऊपर जमकर विषजनित प्रदाहसे रक्षा ही नहीं करता, बल्कि उसकी तेजीको नष्ट कर देता है। यह कई प्रकारके लेप और बाह्य प्रयोगोंके लिये उत्तम वस्तु है।

१. शरीरके मस्से—शरीरपर छोटे-छोटे काले मस्से हो जाते हैं, उनको जलानेके लिये छिलकेका तेल लगाया जाता है।

२. उपदंश—उपदंशसे पैदा हुए फोड़ों या लाल चकत्तोंको मिटानेके लिये इसका तेल सेवन करने योग्य है।

३. त्वचाकी शून्यता—कोढ़से उत्पन्न त्वचाकी शून्यता भी इस तेलके लगानेसे मिटती है।

४. बिवाई—इसके छिलकेका तेल लगानेसे पैरोंके अंदर फटी हुई बिवाई मिट जाती है।

काजूके छिलकोंका तेल बहुत दाहक और फफोला उठानेवाला होता है। इसलिये इसका प्रयोग सावधानीसे करना चाहिये।

(४) बादाम

बादामके वृक्ष भारतवर्षमें पैदा नहीं होते। यह यूरोप और तुर्कीसे यहाँ आता है। कश्मीर और पंजाबके अंदर इसकी खेती की जाती है। इसका वृक्ष मध्यम कदका होता है। इसके पत्ते कुछ भूरे और फूल सफेद होते हैं। इसकी दो जाति होती है, एक मीठी और दूसरी कड़वी। बादामका फल गरम, तेलयुक्त, पचनेमें भारी, उद्दीपक, मृदु, विरेचक, वात और पित्तको नष्ट करनेवाला और गलितकुष्ठमें लाभदायक है। इसका तेल मृदु, विरेचक, उद्दीपक, मस्तकशूलको दूर करनेवाला, पित्त और वातमें लाभदायक है। शरीरकी अन्तरंग जलनको शान्त करनेवाला और धातुपतनको रोकनेवाला होता है।

बादाम भीतरी और बाहरी दोनों प्रयोगोंमें कई प्रयोजनसे उपयोगमें आता है। सिरकेके साथ इसे पीसकर उसका प्लास्टर बनाकर स्नायुशूलको दूर करनेके लिये लगाया जाता है। इसका अञ्जन बनाकर नेत्रोंकी दृष्टिको बढ़ानेके लिये उपयोगमें लिया जाता है। बादामको पीसकर उसका द्रव बनाकर पीपरमेंटके साथ कफ और खाँसीको दूर करनेके लिये उपयोगी है। यह मूत्रल और पथरीको गलानेवाला भी माना जाता है। यह यकृत् और तिल्लीकी बाधाओंको दूर करनेके लिये भी उपयोगमें लिया जाता है। सिरके जुओंको मारनेके लिये यह लगाया जाता है। इसकी बत्ती बनाकर गर्भाशयमें रखनेसे कष्टप्रद मासिक धर्म और उससे होनेवाली वेदना दूर होती है। इसका पुल्टिस दुस्साध्य फोड़े और चर्मरोगोंके ऊपर बहुमूल्य लेपका काम देता है।

बादाम सारक, गरम, भारी, कफकारक, स्निग्ध, सुस्वाद, कसैला, शुक्रजनक, वातनाशक और उष्णवीर्य होता है। कच्चा बादाम सारक, भारी, पित्तजनक तथा कफ, वात और पित्तके कोपको नष्ट करता है। पका बादाम मधुर,

स्निग्ध, पौष्टिक, शुक्रल, कफकारक तथा रक्तपित्त और वातपित्तको नष्ट करता है। सूखा बादाम मधुर, धातुवर्धक, स्निग्ध, बलकारक होता है।

उपयोगिता—(१) मस्तिष्क, कामशक्ति और नेत्रोंकी दृष्टिको यह बलप्रदायक है। बादामका मगज ६ तोले भर मिस्त्रीके साथ रातको सोते समय खानेसे दिमागकी कमजोरी मिट जाती है। आँतोंकी जलनमें भी यह लाभदायक है। आमाशयमें चिकने दोषोंके इकट्ठे होनेसे जो पेचिश हो जाती है उसमें यह लाभदायक है। इसके सेवनसे नया वीर्य पैदा होता है और पुराने वीर्यकी गरमी और दोष दूर होते हैं। गुर्देके लिये एक पौष्टिक वस्तु है। बादामको भूनकर खानेसे मेदेकी सुस्ती और ढीलापन नष्ट हो जाता है।

(२) कड़वे बादामका मगज खराब स्वादवाला, सूजनके लिये लाभदायक, जलोदर, मस्तकशूल और आँखोंकी कमजोरीमें श्रेयस्कर है। यह ब्रोंकाइटीज, पुराने व्रण, गीली खुजली और पागल कुत्तेके विषपर भी उपयोगी मानी जाती है। कड़वे बादामका तेल मृदु, विरेचक, कृमिनाशक और घावको अच्छा करनेवाला होता है। यह गुदा, यकृत् और तिल्लीकी वेदनाको दूर करता है। पुरातन प्रमेह, कर्णशूल, गलेकी वेदना और चर्मरोग तथा कब्जियतको दूर करता है।

(३) इस पौधेकी जड़ धातुपरिवर्तक है और यह भीतरी एवं बाहरी दोनों प्रयोगोंके काममें आती है। बादामका रस शक्करके साथ मिलाकर कफ और खाँसीको दूर करनेके लिये दिया जाता है। बादामको अंजीरके साथ मिलाकर मृदु, विरेचक और आँतोंके दर्दको दूर करनेके लिये दिया जाता है।

(४) मीठे बादामका जला हुआ छिलका दाँतोंको मजबूत करता है। इसका तेल मीठा, मृदु, विरेचक, मस्तिष्कके लिये पौष्टिक, मूर्च्छा और यकृत्‌की शिकायतोंके लिये लाभदायक, सूखी खाँसीको दूर करनेवाला, गलेको साफ और कॉलिक शूलको दूर करनेवाला होता है।

(५) मीठे बादामका तेल हलका होता है और दिमागमें बहुत तरी पैदा करता है। सिरदर्दको मिटाता है। संनिपात और निमोनियामें लाभदायक है। कब्जको दूर करता है। जुलाबकी औषधियोंमें इसे मिलानेसे उनका प्रतिक्रियात्मक दोष दूर हो जाता है। इसका निरन्तर उपयोग हिस्टीरियाकी बीमारीमें बहुत लाभदायक है।

(६) गर्भवती स्त्रीको ९वाँ महीना लगते ही मीठे बादामके ताजे तेलको प्रतिदिन प्रात: १ तोलेकी मात्रामें दूधके साथ या और किसी प्रकार भी देनेसे प्रसवमें बहुत सरलता हो जाती है।

(७) यह शरीरके लिये बहुत अच्छी शक्ति है। यह नया खून पैदा करता है और पुराने खूनको शुद्ध और साफ करता है। इसका शीत निर्यास शक्करके साथ सूखी खाँसीको आराम करता है। इसको देनेसे कफके साथ आनेवाला खून बंद हो जाता है। दमा और निमोनियाके लिये भी यह लाभदायक है। यह मूत्रनलीकी सूजन और सुजाकमें भी सेवनीय है। अंजीरके साथ बादाम देनेसे कब्जियत मिट जाती है।

(८) बादामकी गोंद—मीठे बादामकी गोंद गरम, तर, काबिज और गलेके दर्द, पुरानी खाँसी तथा राजयक्ष्मामें श्रेयस्कर है। यह शरीरको मोटा करता है और कफमें खून आनेको रोकता है। पथरीमें भी इसका प्रयोग श्रेष्ठ है।

(५) पिस्ता

पिस्तेके झाड़ोंके पत्तोंपर एक प्रकारके कीड़ोंके घर बन जाते हैं, जिसको पिस्तेके फूल कहते हैं। ये एक तरफसे गुलाबी और दूसरी तरफसे पीले या सफेद होते हैं। ये कहीं अंजीरके आकारके, कहीं गोल और कहीं अंडाकृति रहते हैं। इसका फल २ सालमें एक बार आता है। पिस्तेके फलके ऊपर एक कड़ा छिलका होता है। उसको फोड़नेसे उसके अंदरसे पिस्तेका भीतरी भाग निकलता है। यह भी मेवेकी तरह खाने और मिठाइयाँ बनानेके काममें आता है।

पिस्ता भारी, स्निग्ध, वीर्यवर्धक, गरम, धातुवर्धक, रक्तको शुद्ध करनेवाला, स्वादु, बलवर्धक, पित्तकारक, कड़वा, सारक, कफनाशक तथा वात, गुल्म और त्रिदोषको दूर करता है। पिस्ते स्मरणशक्ति, हृदय, मस्तिष्क और आमाशयको शक्ति देते हैं। पागलपन, वमन, मतली, मरोड़ और यकृत्‌की वृद्धिमें लाभ पहुँचाते हैं। बदनको मोटा करते हैं। आमाशयको ताकत देनेके लिये पिस्तेके समान कोई दूसरा पदार्थ उत्तम नहीं है। यह गुर्देकी कमजोरीको मिटाता है। पिस्तेको चबानेसे मसूड़े मजबूत होते हैं और मुँहसे सुगन्ध आने लगती है। हैजा, प्लेगके दिनोंमें इसे शक्करके साथ खाना अच्छा रहता है। पिस्तेकी छाल और

पत्तोंके काढ़ेसे तर तथा सूखी खुजलीको धोनेपर बहुत लाभ होता है। इसके काढ़ेसे सिरके बाल मजबूत होते हैं और सिरमें जुएँ नहीं पड़ते।

पिस्तेके छिलकेकी उपयोगिता—पिस्तेके ऊपर दो छिलके होते हैं। एक सुर्ख रंगका पतला छिलका, जो पिस्तेकी मगजसे चिपका हुआ रहता है और दूसरा सफेद रंगका सख्त छिलका, जिसके अंदर पिस्तेका मगज रहता है। इनमेंसे पहला पतला छिलका समशीतोष्ण होता है। दूसरा सख्त छिलका सर्द और खुश्क होता है। पिस्तेका पतला छिलका काबिज, वमन और हिचकीको बंद करनेवाला, दाँत, मसूड़े, हृदय तथा मस्तिष्कको ताकत देनेवाला एवं तृष्णाशामक होता है। इसे खानेसे मुँहके छाले मिट जाते हैं। दूसरे छिलकेकी फक्की देनेसे अजीर्ण मिटता है और शक्करके साथ सेवन करनेसे शक्ति बढ़ती है।

फूलकी उपयोगिता—पिस्तेके फूल सर्द, खुश्क, काबिज और आनन्दवर्धक होते हैं।

तेलकी उपयोगिता—आधा-शीशीके रोगीको गरम जलका बफारा देकर अगर यह तेल नाकमें टपका दिया जाय तो आधा-शीशी मिट जाती है। यह तेल स्मरणशक्तिवर्द्धक है। खाँसीके रोगीको लाभ करता है। हृदयको ताकत देकर पागलपन, वमन और मतलीको मिटाता है। ध्यान रहे—पिस्तेके ज्यादा खानेसे पित्ती उछल आती है। अत: इन औषध द्रव्योंके सेवनकी मात्राके लिये किसी सुयोग्य अनुभवी वैद्य आदिका परामर्श लेना चाहिये।

आहार-विवेक

(डॉ० श्रीसोहनजी सुराना)

ईश्वरने जीवमात्रको आहारका विवेक दिया है, पर मनुष्यको विशेष रूपसे प्रदान किया है। बकरी आक खा लेती है, पर भैंस नहीं खायेगी। चील मांस खा लेती है, पर कबूतर नहीं खायेगा। आहारका केवल स्वास्थ्यकी दृष्टिसे ही नहीं, अनेक दृष्टिकोणोंसे विचार करना चाहिये, जैसे—भौगोलिक, आध्यात्मिक तथा नैतिक। मात्र मनुष्य ही विवेकका सदुपयोग कर इनपर विचार कर सकता है।

हमें कितना खाना आवश्यक है और हमारा संतुलित भोजन कैसा होना चाहिये—इसपर विचार करें। जो लोग बुद्धिजीवी हैं, जिन्हें अधिक श्रम नहीं करना पड़ता—जैसे कार्यालयमें काम करनेवाले अथवा सेवानिवृत्त, उनको अधिक मात्रामें भोजनकी आवश्यकता नहीं है। पर आदतसे विवश होकर वे मात्राका संतुलन नहीं करते, जिससे मोटापा बढ़ता जाता है, पाचनशक्ति उचितरूपसे काम नहीं करती है और वे पेटके अनेक रोगोंसे ग्रस्त हो जाते हैं। ऐसे व्यक्ति साधन-भजन भी नहीं कर सकते। पर जो लोग कारखानेमें अथवा खेतों आदिमें काम करते हैं, उनके भोजनकी मात्रा अधिक होनी चाहिये। पर प्राय: विपरीत अवस्था ही देखी जाती है, इसलिये धनी लोगोंमें रोग—मोटापा विशेष पाया जाता है। हमारी पाचन-क्रियाकी क्षमता भी सीमित है, इसलिये क़ब्ज़, गैस, अपचकी बीमारी हो जाती है।

हम उचितरूपसे भोजन करना और श्वास लेना भी नहीं जानते। जो व्यक्ति उचित ढंगसे श्वास लेता है, प्राणायाम करता है, उसकी खुराक कम होती है। इसी तरह जो खूब चबा-चबाकर भोजन करता है, उसकी पाचनशक्ति ठीक रहती है। आज भोजन करनेमें तो कम, पर बेकार बातचीत करने आदिमें समय अधिक लगाते हैं। इससे अपच होना स्वाभाविक है। बहुत गरम मसालेवाला भोजन अथवा बहुत ठंडा भोजन भी आँतोंपर घाव करता है और अनेक प्रकारके रोगोंका कारण बनता है।

अनियमित भोजन स्वास्थ्यके लिये हानिकारक है। इससे पाचन-क्रियामें गड़बड़ी होती है। ठीक समयपर, ठीक स्थानपर बैठकर, चिन्तारहित होकर, शान्त वातावरणमें धीरे-धीरे चबाकर भोजन करना स्वास्थ्यवर्धक है। भोजन सात्त्विक होना चाहिये। मसालेवाली, तली हुई गरिष्ठ वस्तुएँ और अनेक प्रकारके व्यञ्जन, अधिक मिठाई, खटाई, चटपटे एवं नमकीन भोजन स्वास्थ्यके लिये हानिकारक हैं। अधिकांश बीमारियाँ अतिभोजनके कारण होती हैं।

भोजनमें स्वादको अधिक महत्त्व दिया जाता है तथा स्वादमें प्रियता और अस्वादमें अप्रियताका भाव हमने जोड़ रखा है। चीनी, नमक और चिकनाई—ये तीनों भोजनके

अनिवार्य अङ्ग बन गये हैं। बहुत चीनीका प्रयोग भी न हो। अधिक चीनीसे पेट, मोटापा और कृमि-रोग हो जाते हैं। बहुत चिकनाई लीवर, हृदय-रोग और मोटापाका कारण बनती है। अधिक नमक खानेसे हृदय-रोग, गुर्देके रोग, रक्तचाप, चर्म-रोग आदि पनपते हैं। नमक जो खनिज है, कृत्रिम है और जो नमक शाक, भाजी और फलोंमें मिलता है वह प्राकृतिक लवण है, वह लाभदायक है। शरीरकी आवश्यकताके लिये यह नमक काफी है। उच्च रक्तचाप और गुर्देकी बीमारियोंका कारण भोजनमें अधिक नमकका प्रयोग ही है। आज तो नमक नहीं हो तो स्वाद नहीं, फिर भोजन ही कैसा? भोजनमें नमकका प्रयोग कम हो तो अनेक शारीरिक बीमारियाँ कम हो जायँ। नमक छोड़ना केवल स्वास्थ्यके लिये ही नहीं, साधनाके लिये भी उपयोगी है। नमक कृत्रिम ढंगसे उत्तेजना पैदा करता है। अधिक नमकका प्रयोग साधनाके लिये विघ्न है और स्वास्थ्यके लिये भी वर्जित है। एक साथ बहुत ज्यादा वस्तुएँ खानेसे बहुत बीमारियाँ हो सकती हैं। पेटमें बहुत तरहके व्यञ्जन हानिकर हैं।

जैसे शरीरके लिये कृत्रिम नमक उपयोगी नहीं है, वैसे ही चीनी भी उपयोगी नहीं है। चीनी तो सहज ही चावल, रोटी, दूध आदिमें होती है। दूधमें चीनी होती है। जो दूधमें चीनी डालकर पीते हैं, उनको दूधके स्वादका पता नहीं लगता। बहुत चीनीके सेवनसे अधिक बीमारियाँ होती हैं तथा दाँत भी खराब हो जाते हैं।

अधिकांश लोग अनियमित आहार करते हैं—कभी कम, कभी ज्यादा। भोजन न तो अधिक मात्रामें होना चाहिये, न कम मात्रामें। अध्यशन आहारका महत्त्वपूर्ण दोष है। पहले खाया हुआ पचा नहीं और पुन: भोजन कर लेना 'अध्यशन' है। सामान्य मर्यादा तो यह है कि पाँच या कम-से-कम चार घंटा पहले फिर अन्न न लिया जाय। जल भी एक या दो घंटा पहले नहीं पीना चाहिये। प्राचीन कालमें केवल दो बार खानेकी रीति थी, पर आजकल तो चार-पाँच बार या दिनभर कुछ-न-कुछ खाते रहते हैं, यह ठीक नहीं। भोजन खड़े-खड़े, चलते-फिरते, लेटे-लेटे करना स्वास्थ्यके लिये हानिकर है।

भोजनका ऋतुओंसे भी सम्बन्ध है। ग्रीष्म-ऋतु अथवा वर्षा-ऋतुमें अग्नि मन्द रहती है, इसलिये हलका भोजन और शीतकालमें गरिष्ठ भोजन श्रेयस्कर है। इसी तरह देशके अनुसार ठंडे या गरम देशोंमें भोजनमें परिवर्तन स्वाभाविक है। शक्ति-व्ययके अनुसार ही भोजनकी मात्रा निश्चित होनी चाहिये। बार-बार चाय पीना, धूम्रपान, मसाला, पान-सोपाड़ी, तम्बाकू आदिका सेवन शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्यके लिये हानिकारक है। आहार मस्तिष्कको अत्यधिक प्रभावित करता है। मादक वस्तुओंके प्रयोगसे मस्तिष्कका नियन्त्रण ढीला पड़ जाता है। आधुनिक युगमें मदिरा भी एक प्रकारका आहार गिना जाने लगा है और इसका प्रचलन सम्पन्न और सभ्य समाजमें भी जोरोंसे बढ़ रहा है। भूखको बढ़ानेके लिये भाँग आदि भी सेवन की जाती है। मादक द्रव्योंका परिणाम भयंकर होता है—आदत खराब हो जाती है, जिसका छूटना कठिन हो जाता है। धीरे-धीरे मस्तिष्ककी कोशिकाएँ (Cells) विकृत हो जाती हैं तथा जिगर (लीवर)-की शक्तिका नाश हो जाता है और अनेक रोग—जलंधर, पीलिया आदि हो सकते हैं। जैसा आहार वैसा रसायन, जैसा रसायन वैसी मस्तिष्क-क्रिया और जैसी मस्तिष्क-क्रिया वैसा हमारा आचार, व्यवहार, विचार और स्वभाव।

आधुनिक सभ्य समाजमें मांसाहारका भी प्रचलन बढ़ता दिखायी देता है। आधुनिक शरीरशास्त्री भी अन्वेषणोंके आधारपर मांसाहारको शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यके लिये दोषपूर्ण बताते हैं। स्थूल दृष्टिसे मांसाहारमें हिंसा और अधर्मका दोष तो विद्यमान रहता ही है।

आहारका एक पहलू है निराहार। हमारे लिये खाना जितना महत्त्वपूर्ण है उतना ही 'नहीं खाना' भी। स्वास्थ्यके लिये उपवास भी जरूरी है। हमारे शास्त्रोंमें उपवासका महत्त्व शारीरिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोणसे भी है। जो लोग केवल भोजन करनेका ही महत्त्व समझते हैं, उसे छोड़नेका महत्त्व नहीं समझते, वे न केवल मोटापेकी बीमारीको, अपितु अनेक अन्य बीमारियोंको भी भोगते रहते हैं। अधिक खानेवाले कमजोर देखे जाते हैं, कारण उनको अपने अधिक वजनका भार रात-दिन ढोना पड़ता है। विवेकपूर्ण-आहारसे ही शान्त, सुखी, स्वस्थ तथा आध्यात्मिक जीवन पूर्णरूपसे व्यतीत किया जा सकता है।

जीवनका प्रथम आधार—आहार

(पं० श्रीशशिनाथजी झा, वेदाचार्य)

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' धर्मका प्रथम साधन है शरीरका नीरोग रहना। चरकमें कहा गया है कि धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष—इस पुरुषार्थचतुष्टयकी प्राप्तिका मूल कारण शरीरका आरोग्य रहना है। पर इस आरोग्यके अपहरणकर्ता हैं रोग, जो श्रेयस्‌का और जीवनका भी विनाश करते हैं—

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्॥
रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च।

(चरक० सू० १। १५-१६)

कहनेका तात्पर्य यह है कि स्वस्थ शरीरके द्वारा ही मनुष्य सभी प्रकारके धार्मिक, राजनीतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक कार्योंका सम्पादन कर सकता है। शरीरके अस्वस्थ रहनेपर मनुष्य यदि मनसे कुछ सोचता भी है तो वह कुछ कर नहीं सकता। अतएव शास्त्रकारोंने स्वास्थ्यकी रक्षाके प्रयोजनको निर्दिष्ट करते हुए कहा है—

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्॥

अर्थात् अन्यान्य कामोंको छोड़कर सर्वप्रथम शरीरकी रक्षा करनी चाहिये; क्योंकि शरीरका अभाव होनेपर सब कुछका अभाव हो जाता है।

वात, पित्त तथा कफ—इन तीनोंको दोष कहा जाता है, जिस पुरुषके शरीरमें ये त्रिदोष सम-अवस्थामें हों, अग्नि (जठराग्नि) सम हो अर्थात् पाचनक्रिया ठीक हो, रसादि धातुओंका ठीक-ठीक निर्माण हो रहा हो, मल-मूत्रादिका विसर्जन उचितरूपसे हो रहा हो और इन सबके फलस्वरूप आत्मा, इन्द्रिय एवं मन यदि प्रसन्नताका अनुभव कर रहे हों तो उसे स्वस्थ कहते हैं यानी स्वस्थ व्यक्तिका यही लक्षण है—

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

(सुश्रुत सू० १५। ४१)

मनुष्य-शरीरके तीन आधार-स्तम्भ हैं—**'त्रय उपस्तम्भा इति—आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति'** (चरक सू० ११। ३५) १-आहार, २-स्वप्न (उचित सोना) और ३-ब्रह्मचर्य। प्रथम आधार—आहारकी शुद्धि शरीरकी रक्षामें विशेष अपेक्षित है। यही कारण है कि हमारे यहाँ त्रिकालज्ञ परम ज्ञान-विज्ञानविशारद ऋषि-मुनियों, संत-महात्माओंने खान-पानकी, आचार-विचारकी शुद्धिपर विशेष ध्यान दिया; क्योंकि इससे धर्माचरणका प्रधान सम्बन्ध तो है ही, स्वास्थ्यका भी गहरा सम्बन्ध है।

विश्ववन्द्य वेदका निर्देश है कि मनुष्योंको प्रातः एवं सायं दो बार भोजन करना चाहिये। इसके बीचमें भोजन नहीं करना चाहिये। यह भोजनकी विधि अग्निहोत्रके समान ही है। मल-मूत्र त्याग करनेके बाद, इन्द्रियोंके निर्मल तथा शरीरके हलके रहनेपर, ठीकसे डकार आने एवं मनके प्रसन्न रहनेपर, वायुका संक्रमण ठीकसे होनेपर, भूख लगनेके बाद, भोजनके प्रति रुचि उत्पन्न होनेपर, आमाशयके ढीले पड़ जानेपर भोजन करना चाहिये; क्योंकि यही भोजनका उचित अवसर है[1]—

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिबोधितम्।
नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः॥
विसृष्टे विण्मूत्रे विशदकरणे देहे च सुलघौ
विशुद्धे चोद्गारे हृदि सुविमले वाते च सरति।
तथान्नश्रद्धायां क्षुदुपगमने कुक्षौ च शिथिले
प्रदेयस्त्वाहारो भवति भिषजां कालः स तु मतः॥

भोजन करनेसे पहले हाथ-मुँह और पैर अवश्य धोने चाहिये—**'आर्द्रपादस्तु भुञ्जीत'**, क्योंकि कहा गया है कि **'आर्द्रपादस्तु भुञ्जानो दीर्घमायुरवाप्नुयात्'** अर्थात् गीले पैर जो भोजन करता है, वह दीर्घायु होता है।

भोजन कब करना चाहिये, इसपर निर्देश है कि—

१-इसी बातको आचार्य वाग्भटने इन शब्दोंमें कहा है—

प्रसृष्टे विण्मूत्रे हृदि सुविमले दोषे स्वपथगे विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वातेऽनुसरति।
तथाऽग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहे च सुलघौ प्रयुञ्जीताहारं विधिनियमितं कालः स हि मतः॥

(अष्टाङ्गहृदय सू० ८। ५५)

याममध्ये न भोक्तव्यं याममयुग्मं न लङ्घयेत्।
याममध्ये रसोत्पत्तिर्यामयुग्माद्बलक्षयः॥

याम कहते हैं प्रहरको, यह तीन घंटेका होता है। सूर्योदयसे तीन घंटेतक भोजन न करे, दो याम यानी छः घंटेसे अधिक विलम्ब भी न करे। दो यामोंके बीचमें भोजन करनेसे अन्नरसका परिपाक भलीभाँति होता है। दो याम बिताकर भोजन करनेपर पूर्वसंचित बलका क्षय होता है। अतः सदैव समयपर ही भोजन करना चाहिये।

भोजनके समय क्या करना चाहिये, इस विषयमें बताया गया है—

पूजयेदशनं नित्यमद्याच्चैतदकुत्सयन्।
दृष्ट्वा हृष्येत् प्रसीदेच्च प्रतिनन्देच्च सर्वशः॥
पूजितं ह्यशनं नित्यं बलमूर्जं च यच्छति।
अपूजितं तु तद्भुक्तमुभयं नाशयेदिदम्॥

अर्थात् भोजनका सदैव आदर करे, प्रत्युत प्रशंसा करता हुआ उसे ग्रहण करे। भोजनकी निन्दा कभी न करे, उसे देखकर आनन्दित हो, भाँति-भाँतिसे उसका गुणगान करे। क्योंकि इस प्रकार ग्रहण किया गया भोजन प्रतिदिन बल एवं पराक्रमको देता है। बिना प्रशंसाके किये गये अन्नका भोजन करना तो दोनोंकी क्षति करता है।

भोजनकी मात्रा कितनी हो उसे बताते हुए कहा गया है—

मात्राशी सर्वकालं स्यान्मात्रा ह्यग्नेः प्रवर्धिका।
मात्रा द्रव्याण्यपेक्षन्ते गुरूण्यपि लघून्यपि॥
गुरूणामर्धमौचित्यं लघूनां नातितृप्तता।
मात्राप्रमाणं निर्दिष्टं सुखं यावद् विजीर्यति॥

नित्य मात्राके अनुसार किया गया आहार जठराग्निको प्रदीप्त करता है। मात्राका निर्धारण गुरु एवं लघु द्रव्योंके आधारपर होता है। तदनुसार गुरु पदार्थ (तेल तथा घीमें तले हुए पदार्थ, दूध, मलाई, रबड़ी आदि)-का सेवन भूखकी मात्रासे आधा ही करना उचित है और लघु (सुपाच्य) पदार्थोंका तृप्तिपर्यन्त करना चाहिये, किंतु तृप्तिसे अधिक नहीं। जितनी मात्रामें भोजन सुखपूर्वक पच जाय, उतनी मात्रामें भोजन करना उचित है।

जो अजितेन्द्रिय पुरुष स्वाद आदिके लोभसे बिना प्रमाणके अज्ञानी पशुओंकी भाँति भोजन करते हैं, वे रोगसमूहकी जड़—अजीर्ण रोगसे पीडित होते हैं।

भोजन करनेके नियम भिषगाचार्योंने जिस प्रकार बताये हैं उसे आहार-विधि कहा है—उष्ण, स्निग्ध, नियत मात्रामें, भोजनके पच जानेपर, वीर्याविरुद्ध अर्थात् जो आहार परस्परमें विरुद्ध वीर्यवाले न हों, अपने मनके अनुकूल स्थानपर, अनुकूल सामग्रियोंके सहित आहारको न अधिक जल्दी, न अधिक देरसे, न बोलते हुए, न हँसते हुए, अपने अगल-बगल चारों ओर भलीभाँति परीक्षणकर, आहारद्रव्यमें मन लगा करके भोजन करना चाहिये[1]।

दूसरेकी जूठी कोई चीज खाना या खिलाना सर्वथा हानिकारक है। जूठी चीजोंके सेवनसे विचारोंमें विकृति आती है, बुद्धि दुर्बल हो जाती है और शरीरमें बहुविध रोग उत्पन्न होते हैं। उदाहरणार्थ—डॉक्टर किसी संक्रामक रोगके रोगीकी नब्ज़ देखकर अथवा उसका उपचार कर सावधानीसे हाथ धोता है; क्योंकि कीटाणुओंका भय रहता है। जब छूने मात्रसे कीटाणुओंका संक्रमण होता है, तब थूक लगे जूठे पदार्थोंके भोजनमें कीटाणुओंका भय नहीं है, यह मानना ही मन्दमतिता है। आजकल एक-दूसरेकी जूठन शौकसे खायी जाती है। 'बफे पार्टी या सिस्टम' (Buffet party or system) तो पशुभोजनकी भाँति सबके जूठन खाने-खिलानेकी ही दूषित भोजनप्रणाली है। इससे शारीरिक-मानसिक रोग बढ़ते हैं और अन्ततः पतन होता है।

बिना नहाये-धोये गंदे विचारोंवाले सर्वहारा मनुष्यके अथवा कामी, क्रोधी तथा वैरभाव रखनेवाले एवं अस्वस्थ व्यक्तिके हाथका बनाया हुआ भोजन नहीं करना चाहिये। यदि किया गया तो उससे मनमें अपवित्रता, गंदगी, काम-क्रोधादि कुत्सित विचार अथवा शत्रुता उत्पन्न होगी। अच्छी तरह नहाये-धोये शुद्ध शरीरवाले, सात्त्विक भोजी, सुसंस्कृत

१-इसीके विषयमें चरककी उक्ति है—

उष्णं स्निग्धं मात्रावज्जीर्णे वीर्याविरुद्धमिष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं नातिद्रुतं नातिविलम्बितमजल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीत, आत्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक्॥ (चरक विमान० १। २४)

भाववाले संयमी स्वस्थ सुहृद् व्यक्तिके हाथका बनाया भोजन हमें करना चाहिये। भोजन बनानेवाले मनुष्यके स्वस्थ या अस्वस्थ शारीरिक और मानसिक विचार तथा विकारका प्रभाव भोजनपर पड़ता है तथा उन पदार्थोंका भोजन करनेवाले व्यक्तिपर भी तदनुसार ही असर होता है।

भोजनमें हिंसाजनित मांस, लहसुन-प्याज आदि तामसी पदार्थों तथा पापाचारसे प्राप्त भोजनके सेवनसे भोजन करनेवालोंके सद्विचार और सद्व्यवहार नष्ट होते हैं। इससे उनमें पापमें पुण्यबुद्धि हो जाती है। फलतः मनुष्य पाप-पथिक बनकर सर्वनाशकी दिशामें पदारूढ हो जाता है; परिणाम होता है उसका नाश, क्योंकि '**बुद्धिनाशात् प्रणश्यति**।' अतः विधिपूर्वक भोजन करनेसे पहले भक्तिभावसे भगवान्‌को भोग लगाना चाहिये। ऐसा करनेसे वह प्रसाद बन जायगा, उसकी आत्मा प्रसन्न हो जायगी—'**प्रसादस्तु प्रसन्नात्मा**'। उस प्रसादके पानेसे पानेवालेको प्रसन्नता मिलेगी, शान्ति मिलेगी, सच्ची आरोग्यता प्राप्त होगी और हमारा सात्त्विक बना शरीर एवं मन स्वतः ही भगवन्मार्गका पथिक बन जायगा।

आहार एवं पथ्यापथ्य

(श्रीरामहर्ष सिंह प्रोफेसर एवं अध्यक्ष कायचिकित्सा विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू वि० विद्यालय, वाराणसी)

आयुर्वेदीय साहित्यमें शरीर एवं व्याधि दोनोंको आहारसम्भव माना गया है—'**आहारसम्भवं वस्तु रोगाश्चाहारसम्भवाः**' (च०सू० २८।४५)। शरीरके उचित पोषण एवं रोगनिवारणार्थ सम्यक् आहार-विहारका होना आवश्यक है। आहारद्वारा शरीर-पोषणकी प्रक्रिया अग्निपर निर्भर है। आहार-ग्रहणके उपरान्त उसका पाचन, शोषण एवं चयापचय आदि सभी क्रियाएँ अग्नि-व्यापारके अन्तर्गत आती हैं। अतएव अग्निका सम होना आवश्यक है। हितकर आहारको 'पथ्य' एवं अहितकर आहारको 'अपथ्य' कहा गया है। यद्यपि पथ्य और अपथ्यकी मौलिक अवधारणा अत्यन्त विस्तृत है तथापि इसका प्रसंग-मात्र आहारसम्बन्धी न होकर औषधि, आहार एवं विहार इस त्रिवर्गसामान्यसे सम्बन्धित है।

वैद्यजीवनमें लोलिम्बराजने पथ्यको औषधिसे भी अधिक महत्त्व दिया है।[१] वस्तुतः आयुर्वेदीय पथ्यविज्ञानका एक विशेष सिद्धान्त है। आचार्य चरकके अनुसार पथके लिये जो अनपेत हो वही पथ्य है। इसके अतिरिक्त जो मनको प्रिय लगे वह पथ्य है और इसके विपरीतको अपथ्य कहते हैं।[२] पथका अर्थ है शरीर-मार्ग या स्रोतस् तथा अनपेतका अर्थ है अनपकारक (अपकार न करनेवाला) अर्थात् उपकार करनेवाला। चक्रपाणि[३] उक्त कथनपर टीका करते हुए कहते हैं कि शरीरके बाह्य दोष (मलादि), धातुओं आदिके निवर्तक मार्ग या स्रोतस्‌को पथ शब्दसे ग्रहण किया जाता है, जिससे कृत्स्न शरीर अर्थात् सर्वशरीरको ही ग्रहण किया जाता है। जो पथके लिये हितकारी हो वह पथ्य है। इस प्रकार शरीरके अनुपघाती (उपकारकारक) भाववाले आहारादि जो मनको प्रिय हों, वे पथ्य कहे जाते हैं तथा इसके विपरीत भाववाले आहारादि अपथ्य।

आचार्य चरकने आगे पथ्य और अपथ्यके संदर्भमें '**नियतं तन्न लक्षयेत्**'[४] कहा है। तात्पर्य यह है कि पथ्य और अपथ्यका उक्त लक्षण नियत या प्रत्यात्म नहीं है; क्योंकि कोई भी भाव सर्वदा पथ्य या अपथ्य नहीं होता प्रत्युत पथ्य अथवा अपथ्य होना कई घटकोंपर निर्भर करता है। इन घटकोंके प्रभावसे पथ्य आहार अपथ्य हो सकता है तथा अपथ्य आहार पथ्य।

१- पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः। पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥ (वैद्यजीवन, प्रथम १०)

२- पथ्यं पथोऽनपेतं यद्यच्चोक्तं मनसः प्रियम्। यच्चाप्रियमपथ्यं च नियतं तन्न लक्षयेत्॥ (च०सू० २५।४६)

३- पथः शरीरमार्गात् स्रोतोरुपादनपेतम्, अपेतमपकारकम्, अनपेतमनपकारकमित्यर्थः, पथग्रहणेन पथो बाह्यदोषा धातवश्च तथा पथो निवर्तका धातवो गृह्यन्ते, तेन कृत्स्नमेव शरीरं गृहीतं भवति। ततश्च शरीरानुपघाति पथ्यमिति भवति; मनसो हितमिति प्रियार्थः। एतेन मनः शरीरानुपघाति पथ्यमिति पथ्यलक्षणमनपवादं स्यात्॥ (चक्रपाणि च०सू० २५।४४ पर)

४- नियतं निश्चितमिदमप्रियमेव सर्वदेहमपथ्यमेवेत्येवरूपं किञ्चिन्नास्तीत्यर्थः। कुतो नास्तीत्याह—मात्रेत्यादि। (चक्रपाणि, च०सू० २५।४४ पर),

पथ्य या अपथ्यका नियमन करनेवाले प्रधान घटक निम्नलिखित हैं[१]—

१-मात्रा (Measure)

२-काल (Time)

३-क्रिया (Mode of preparation)

४-भूमि (देश, आतुर) (Habitat)

५-देह (Constitution)

६-दोष (Morbid humours)

पथ्य अथवा अपथ्यका निर्धारण करनेके लिये उक्त तथ्योंपर विचार करना आवश्यक है। बिना विचार किये ही किसी भी वस्तुको हम निश्चित रूपसे पथ्य अथवा अपथ्य नहीं कह सकते। यद्यपि किंचित् द्रव्य स्वभावत: अपथ्य होते हैं तथापि स्वभावत: अपथ्य पदार्थोंके अतिरिक्त अन्य औषधि-अन्न-विहारादि भावोंका उक्त मात्रा-कालादिका विचारकर प्रयोग करनेसे सिद्धिकी प्राप्ति होती है।[२]

स्वास्थ्यके लिये उपयुक्त आहार आवश्यक है। शरीर और आहार—ये दोनों ही पाञ्चभौतिक हैं। आहारके माध्यमसे ही शरीरके अवयवोंकी सम्पुष्टि होती है। पथ्याहार ही शारीरिक विकासका कारण बनता है, जबकि अपथ्याहार व्याधिका कारण बनता है। दोष-धातु-मल एवं स्रोतस् ही शरीरके मूल हैं। पथ्य विशेषरूपसे शरीरके दोष एवं धातुओंको सम्पुष्ट करता हुआ उन्हें सम बनाये रखता है। अपथ्यकी इसके विपरीत स्थिति होती है।

आहारके संदर्भमें यह विशेष विचारणीय तथ्य है कि सर्वविधसम्पन्न आहारका पूर्ण लाभ तबतक नहीं लिया जा सकता, जबतक मानस क्रियाओंका उचित व्यवहार न हो; क्योंकि कुछ ऐसे निश्चित मानसिक भाव यथा—दु:ख, भय, क्रोध, चिन्ता आदि हैं जिनका आहार एवं पथ्य तथा अपथ्यपर प्रभाव पड़ता ही है। यदि पथ्य उचित मात्रामें ही लिया गया हो तो भी ये मानसिक भाव (Psychological factors) आमदोष उत्पन्न करते हैं। यही आमदोष अतिशीघ्र कुपित होकर विषूचिका, अलसक (अजीर्ण रोगका एक भेद), विलम्बिका, अतिसार, ग्रहणी आदि रोगोंको उत्पन्न करता है। कभी-कभी आमदोष जब धीरे-धीरे प्रकुपित होता है तो आमवात, ज्वर आदि दीर्घगामी विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं। वस्तुत: आमदोष शरीरमें कहीं भी विकृति उत्पन्न कर सकता है—जब यह सम्पूर्ण शरीरमें फैल जाता है और कहीं भी संचित होकर स्वयंके लक्षणोंसे युक्त होकर उस अवयव-विशेषमें व्याधि-स्वरूप व्यक्त हो जाता है।

जैसा कि श्रीलोलिम्बराजने कहा है—पथ्य औषधिसे भी अधिक महत्त्वपूर्ण है, किंतु पथ्य ही सब कुछ नहीं है। वस्तुत: पूर्णरूपसे हितकर आहारसेवी भी अस्वस्थ देखे जाते हैं। यद्यपि आहारके अतिरिक्त रोगोंके अन्य कारण भी हैं। यथा—असात्म्येन्द्रियार्थ-संयोग, प्रज्ञापराध एवं काल-परिणाम आदि। इसलिये हितकर आहारसेवी भी उक्त कारणोंसे अस्वस्थ हो जाते हैं। अपथ्य-सेवनकी स्थितिमें व्यक्ति स्वस्थ कैसे रहता है, इसके लिये आचार्यने तीन हेतु बताये हैं—१-अतुल्यता, २-दोष और ३-शरीर।[३] अपथ्य-सेवन करनेवालोंमें किन्हीं कारणोंवश अपथ्य-सेवन शीघ्र प्रभावी नहीं होता। सभी अपथ्य समान रूपसे दोषकारक नहीं होते तथा सभी दोष भी समान बलवाले नहीं होते। इसी प्रकार सभी शरीर भी रोगका सहन करनेमें समानरूपसे समर्थ नहीं होते।

कोई अपथ्य देश, काल, संयोग, वीर्य एवं मात्रा आदि भावोंके प्रभावसे और अधिक अपथ्य हो जाता है। कहनेका तात्पर्य यह है कि यदि अपथ्य आहारके समान ही उक्त देश, काल आदि भाव भी समान हों तो उस अपथ्याहारका दोषकर परिणाम अधिक शीघ्र एवं तीव्र होगा। इसके विपरीत यदि वे समान गुणवाले न हों तो अपथ्यका प्रभाव कम हो जाता है।

दोष-बल एवं शरीर-बलकी भिन्नताके कारण अपथ्य सर्वत्र समान रूपसे प्रभावी नहीं होता तथा इन्हीं कारणोंसे रोग भी मृदु, दारुण, सद्य: उत्पन्न तथा चिरकारी होता है।

'पथ्य और अपथ्य'के प्रकरणमें मात्राका विशेष महत्त्व है। आचार्योंने आहार-औषधि आदिके मात्रापरक

१- मात्राकालक्रियाभूमिदेहदोषगुणान्तरम्। प्राप्य तत्तद्धि दृश्यन्ते ते ते भावास्तथा तथा॥ (च०सू० २५।४७)

२- तस्मात् स्वभावो निर्दिष्टस्तथा मात्रादिराश्रय:। तदपेक्ष्योभयं कर्म प्रयोज्यं सिद्धिमिच्छता॥ (च०सू० २५।४८)

३- अहिताहारोपयोगिनां पुन: कारणतो न सद्यो दोषवान् भवत्यपचार:, न हि सर्वाण्यपथ्यानि तुल्यदोषाणि, न च सर्वे दोषास्तुल्यबला:, न च सर्वाणि शरीराणि व्याधिक्षमत्वे समर्थानि भवन्ति, तदेव ह्यपथ्यं देशकालसंयोगवीर्यप्रमाणातियोगाद्भूयस्तरमपथ्यं सम्पद्यते॥ (च०सू० २८।७)

प्रभावोंसे इस विषयको स्पष्ट किया है। पिप्पली कटु और गुरु है, यह न अधिक स्निग्ध है न अधिक उष्ण प्रत्युत विपाकमें मधुर है। यदि पिप्पलीकी सममात्रा अल्पसमयतक प्रयुक्त की जाय तो अत्यन्त हितकर होती है। इसे 'आपातभद्रा' कहा गया है, परंतु अधिक मात्रामें प्रयुक्त होनेपर यह दोष-संचय करती है, गुरु एवं क्लेदकारी होनेसे कफोत्क्लेश करती है तथा अल्प स्निग्ध होनेसे वात-शमन करनेमें असमर्थ रहती है। इसलिये इसका निरन्तर प्रयोग नहीं करना चाहिये। इसी प्रकार क्षार उष्ण-तीक्ष्ण-लघु तथा प्रथमत: क्लेदकारक तदनन्तर शोषक होता है। यह पाचन, दाह एवं भेदनहेतु प्रयुक्त होता है। इसके अतिप्रयोगसे केश, दृष्टि एवं पुंस्त्वका नाश होने लगता है। अत: क्षारका अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिये। लवण भी उष्ण, तीक्ष्ण, नातिगुरु, नातिस्निग्ध, क्लेदक एवं स्रंसक होता है। लवणका अल्पकालमें अल्पमात्रामें प्रयोग हितकर होता है, परंतु अतियोगसे दोष-संचय होता है। इसलिये पिप्पली तथा क्षार और लवण एवं इसी प्रकारके अन्य द्रव्योंको अल्पकालतक अल्पमात्रामें ही प्रयोग करना चाहिये। यदि इनका निरन्तर प्रयोग किया गया हो और ये सात्म्य हो गये हों तो इनका क्रमसे परिवर्जन करना चाहिये।

आहार एवं पथ्य तथा अपथ्यके संदर्भमें यह सबसे महत्त्वपूर्ण तथ्य है कि प्रत्येक व्यक्तिको स्वयमेव निश्चित करना चाहिये कि उसके लिये उपयुक्त आहार क्या है; क्योंकि आहारका पथ्य अथवा अपथ्य होना एक तो व्यक्तिकी प्रकृतिपर निर्भर करता है, दूसरा देश, काल, मात्रा आदिपर निर्भर करता है। आहार यदि जीवनीय तत्त्वोंसे भरपूर तथा उचित मात्रामें किया जाय तो शरीरमें 'व्याधिक्षमत्व' बढ़ता है। व्यक्तिको स्वाभाविक भोजन ग्रहण करते हुए अनावश्यक स्वादलोलुपतासे बचना चाहिये। सभी परिस्थितियोंमें आहार सरल, सुपाच्य एवं नियत मात्रामें होना चाहिये। जिनकी पाचनशक्ति दुर्बल हो, उन्हें कम प्रोटीनवाले आहार लेने चाहिये। भोजन ग्रहण करनेके आधे घंटे बाद जल लेना चाहिये। भोजनके समय यह ध्यान रखना चाहिये कि भोजन आवश्यकतासे थोड़ा कम किया जाय। आयुर्वेदीय साहित्यमें इसका स्पष्ट निर्देश है। पूर्वाचार्योंने कहा है कि भोजन करते समय आमाशयमें लभ्य स्थानके संदर्भमें दो चौथाई ठोस आहार, एक चौथाई द्रव पदार्थ तथा एक चौथाई वायव्य पदार्थसे भरना चाहिये अर्थात् एक चौथाई भाग खाली रखना चाहिये, ताकि पाचनमें सुविधा रहे।[1] आहार सुपाच्य एवं रुचिपूर्ण हो इसके लिये आवश्यक है कि एक ही प्रकारका आहार अधिक मात्रामें न लिया जाय। आहार सर्वविध सम्पन्न एवं सभी रसोंसे युक्त होना चाहिये, जिससे शरीरको आवश्यक सभी तत्त्वोंकी पूर्ति होती रहे। इसीलिये आयुर्वेदमें 'सर्वरसाभ्यास' को आहारविज्ञानका एक प्रमुख सिद्धान्त माना गया है।

आहारविज्ञानमें मात्र आहारके भौतिक घटकोंका महत्त्व नहीं है, अपितु आहारकी संयोजना, विविध प्रकारके आहार-द्रव्योंका सम्मिलन, आहारपाक या संस्कार, आहारकी मात्रा एवं आहार-ग्रहणविधि तथा मानसिकता सभी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं।

अष्ट आहार-विधि विशेषायतन

ऊपर आहारकी पथ्यता तथा अपथ्यताको प्रभावित करनेवाले मात्रा, क्रिया, कालादि भावोंका उल्लेख किया जा चुका है। इसके अतिरिक्त आचार्य चरकने आहार-ग्रहणकी आठ विधियाँ बतायी हैं।[2] ये सभी आपसमें एक-दूसरेके सहयोगी हैं तथा आहार पथ्य है अथवा अपथ्य, इसका निर्धारण करते हैं। ये आठ भाव शुभाशुभ फलदायक हैं। इनके नाम इस प्रकार है—

१-प्रकृति (Natural quality)
२-करण (संस्कार) (Preparations)
३-संयोग (Combinations)
४-राशि (Quantum)
५-देश (Habitat and climate)
६-काल (Time factor and disease state if any)
७-उपयोग-संस्था (Rules of use)
८-उपयोक्ता (user)

स्वाभाविक गुणयुक्त द्रव्योंमें जो संस्कार किया जाता है, उसे 'करण' कहते हैं। किसी भी द्रव्यमें अतिरिक्त गुणोंका आधान ही संस्कार है—**'संस्कारो हि गुणान्तराधानम्'**—

१- द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोयेनैकं प्रपूरयेत्। वायो: संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत्॥ (ज्योत्स्ना टीका, ह०प्र०प्र०उ० ५८)
२- खल्विमान्यष्टावाहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति। तद्यथा—प्रकृतिकरणसंयोगराशिदेशकालोपयोगसंस्थोपयोक्त्रष्टमानि भवन्ति। (च०वि० १। २५)

(च०वि० १।२७ की व्याख्या) यही पाकविद्याका प्रमुख उद्देश्य है।

द्रव्योंमें अतिरिक्त गुणोंका आधान जल एवं उष्माके संयोगसे शुद्धीकरण, मन्थन, स्थान-देश-काल आदिका परिवर्तन, भण्डारण अथवा भावना निवेशद्वारा करते हैं। अष्ट आहारविधि-विशेषायतनोंमें उपयोग-संस्थाका विशेष महत्त्व है। आचार्य चरकने आहार-ग्रहणके संदर्भमें दस प्रकारके नियमोंका निर्देश किया है[1]—

१-उष्ण भोजन ग्रहण करना चाहिये।
२-स्निग्ध आहार ग्रहण करना चाहिये।
३-मात्रावत् (नियत मात्रामें) आहार लेना चाहिये।
४- भोजनके पूर्ण रूपसे पच जानेपर ही भोजन करना चाहिये।
५- वीर्यविरुद्ध आहार नहीं लेना चाहिये।
६- इष्ट देशमें एवं इष्ट उपकरणों (सामग्रियों)-में ही आहार ग्रहण करना चाहिये।
७- द्रुतगतिसे भोजन नहीं करना चाहिये।
८- अधिक विलम्बतक भोजन नहीं करना चाहिये।
९- बोलते हुए नहीं अर्थात् शान्तिपूर्वक तथा बिना हँसते हुए आहार ग्रहण करना चाहिये।
१०- अपने आत्माका सम्यक् विचार कर तथा आहार-द्रव्यमें मन लगाकर और स्वयंकी समीक्षा करते हुए भोजन ग्रहण करना चाहिये।

शाकाहारसे स्वास्थ्यकी सुरक्षा

(श्रीरामनिवासजी लखोटिया)

शाकाहार एक जीवन-प्रणाली है, जिसका भारतीय संस्कृतिसे बहुत गहरा सम्बन्ध है। इसीलिये आध्यात्मिक, नैतिक, आर्थिक, अहिंसा, प्रकृति, योग एवं पर्यावरणकी दृष्टिसे यह निर्विवाद है कि शाकाहार उत्तम आहार है। परंतु सबसे बड़ी बात जो पाश्चात्त्य देशोंके लोगोंको शाकाहारकी ओर आकर्षित कर रही है, वह है शाकाहारसे स्वास्थ्यकी सुरक्षा। प्रस्तुत लेखमें वैज्ञानिक आँकड़ोंके आधारपर और विश्व-प्रसिद्ध स्वास्थ्य-विशेषज्ञोंकी रायके अनुसार यह प्रमाणित करनेका प्रयास किया जा रहा है कि स्वास्थ्यकी सुरक्षा मांसाहारकी तुलनामें शाकाहारसे अधिक है।

शाकाहारमें पर्याप्त प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट एवं कैलोरी— कई बार कुछ मांसाहारी और विशेषकर विद्यार्थी-वर्ग एवं डॉक्टर-वर्ग बीमार व्यक्तियोंको अधिक प्रोटीन उपलब्ध करानेकी दृष्टिसे उनको अंडा या मांस खानेकी सलाह देते हैं, ताकि उन्हें पर्याप्त प्रोटीन मिले। यह बात तो सही है कि स्वास्थ्यके लिये प्रोटीन भोजनका आवश्यक तत्त्व है, परंतु हमें यह देखना चाहिये कि क्या शाकाहारसे पर्याप्त प्रोटीन मिल सकता है? निम्न तालिकाके देखनेसे यह प्रमाणित हो जाता है कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और कैलोरीकी दृष्टिसे शाकाहार स्वास्थ्यकी सुरक्षा करनेमें ज्यादा लाभदायक सिद्ध होता है। भारत सरकारकी स्वास्थ्य-बुलेटिन संख्या २३ के द्वारा कुछ खाद्यान्नोंमें तुलनात्मक अध्ययनद्वारा प्रोटीन, ऊर्जा और कैलोरीकी दृष्टिसे विभिन्न खाद्योंकी तुलना की गयी है। कुछ खाद्यान्नोंका तुलनात्मक चार्ट नीचे दिया जा रहा है—

तुलनात्मक चार्ट (प्रति १०० ग्राम)

नाम पदार्थ	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	कैलोरी
शाकाहार खाद्य			
मूँग	२४.०	५६.६	३३४
सोयाबीन	४३.२	२०.९	४३२
मूँगफली	३१.५	१९.३	५४९
स्प्रेटा दूध पाउडर	३८.३	५१.०	३५७
मांसाहार खाद्य			
अंडा	१३.३	०	१७३
मछली	२२.६	०	९१
बकरेका मांस	१८.५	०	१९४

—इस तालिकासे स्पष्ट हो जाता है कि प्रोटीन, कैलोरी और कार्बोहाइड्रेटकी दृष्टिसे शाकाहार उत्तम आहार है। बल्कि अंडे, मछली तथा मांसमें कार्बोहाइड्रेट अर्थात् ऊर्जा, जो शरीरके लिये अत्यन्त आवश्यक है, बिलकुल

१- उष्णं स्निग्धं मात्रावज्जीर्णे वीर्याविरुद्धमिष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं नातिद्रुतं नातिविलम्बितमजल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीतात्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक्॥ (च०वि० १।२४)

नहीं होता।

फिर अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेटकी दृष्टिसे उत्तम फल शाकाहारियोंको प्राप्त हो सकते हैं, जैसे आम, केला, अंगूर, सेब आदि। इसी प्रकार विभिन्न दाल, गेहूँ, चावल, आलू आदिमें पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट उपलब्ध है। यही नहीं, विभिन्न प्रकारके विटामिन और खनिज पदार्थ भी पर्याप्त मात्रामें फलों, सब्जियों और खाद्यान्नोंमें मिलते हैं।

अंडा भी स्वास्थ्यवर्धक नहीं—आजकल प्राय: यह सुननेमें आ रहा है कि बच्चोंको अंडे आदिके सेवनसे अधिक स्वस्थ बनाया जा सकता है। यह एक भ्रान्ति है, जिसका निराकरण सन् १९८५ ई० के नोबल पुरस्कार-विजेता डॉ० माइकल एस० ब्राउन तथा डॉ० जोसेफ एल्० गोल्डस्टीन नामक दो अमेरिकन डॉक्टरोंने किया, जब उन्होंने यह प्रमाणित कर दिया कि हृदयके रोगके कारण ही अधिकांश मौतें होती हैं। उनके अनुसार कॉलस्टेरोल नामक तत्त्वको रक्तमें जमनेसे रोकना बहुत आवश्यक है और कॉलस्टेरोल अंडोंमें सबसे अधिक मात्रामें अर्थात् १०० ग्राम अंडेमें लगभग ५०० मि०ग्रा० पाया जाता है। यह वनस्पतियों एवं फलोंमें शून्य-सा होता है, परंतु मांस, अंडों और जानवरोंसे प्राप्त वसामें प्रचुर मात्रामें होता है। अब यह भी सिद्ध हो गया है कि अंडा सुपाच्य नहीं है। बल्कि अंडेके छिलकेपर लगभग १५,००० सूक्ष्म छिद्रोंके द्वारा कई जीवाणु उसमें प्रवेश कर जाते हैं, जो उसे खराब कर देते हैं। इस प्रकार अब वैज्ञानिकोंने यह प्रमाणित कर दिया है कि जो व्यक्ति मांस या अंडे खाते हैं, उनके शरीरमें 'रिस्पटरों' की संख्यामें कमी हो जाती है, जिससे रक्तके अंदर कॉलस्टेरोलकी मात्रा अधिक हो जाती है, इससे हृदय-रोग आरम्भ हो जाता है। गुर्देके रोग एवं पथरी-जैसी बीमारियोंको बढ़ावा मिलता है। यही कारण है कि 'इंटरनेशनल वेजिटेरियन यूनियन' एवं शाकाहारी संस्थाओंद्वारा शाकाहारको विदेशोंमें बहुत सम्मानकी दृष्टिसे देखा जा रहा है। सन् १९८५ ई० में मात्र ६० लाख अमेरिकन शाकाहारी थे, परंतु एक नवीनतम सर्वेक्षणके अनुसार अमेरिकाके दो-तिहाई घरोंमें अब शाकाहार आकर्षक हो गया है।

शाकाहार पौष्टिक आहार है—कई बार मांसाहारके पक्षमें यह तर्क दिया जाता है कि बच्चोंको अधिक शक्तिशाली बनानेकी दृष्टिसे उन्हें मांसाहार कराया जाना चाहिये, परंतु यह बात सही नहीं। उपरि निर्दिष्ट तालिकासे यह बात सिद्ध हो जाती है कि प्रोटीन, कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट आदिकी दृष्टिसे स्वास्थ्यके लिये शाकाहार ही पौष्टिक आहार है। इसके अतिरिक्त यदि हम शाकाहारी जानवरोंके उदाहरण देखें तो पायेंगे कि विशुद्ध शाकाहारी जानवर मांसाहारी जानवरोंकी तुलनामें अधिक शक्तिशाली हैं, जैसे-घोड़ा, गेंडा तथा हाथी।

खिलाड़ियोंके लिये अच्छा स्वास्थ्य शाकाहारसे सम्भव—क्रिकेटके विश्वविख्यात बहुत-से खिलाड़ी पूर्णतया शाकाहारी हैं। विश्वके कई प्रख्यात खिलाड़ी और पहलवान शाकाहारी रहे हैं, जैसे—गुरु हनुमान् तथा गामा। मास्टर चन्दगीराम, जो पूर्णतया शाकाहारी हैं, वे भी अपने समयके बहुत ही प्रख्यात पहलवान रहे हैं। ओलम्पिकमें विश्व-रिकार्ड कायम करनेवाले स्टेनप्राईस और दूर पैदल चलनेमें विशेष योग्यता रखनेवाले स्वीटगौन तथा लम्बी दौड़में बीस विश्व-रिकार्ड बनानेवाले नूरमी—ये सब शाकाहारी हैं। इंग्लिश चैनल नहरको तैरकर द्रुतगतिसे पार करनेवाले रिकार्ड-होल्डर बिलपिकिंग और चार सौ मीटर एवं पंद्रह सौ मीटरकी दौड़में विश्व-रिकार्ड रखनेवाले मुरेरोज भी पूर्णतया शाकाहारी हैं। अन्ताराष्ट्रिय बाडी-बिल्डिग चैम्पियन एण्डूज शिलिंग तथा पिरको वर्नोट भी शाकाहारी हैं। इतना ही नहीं, कराटेके क्षेत्रमें आठ राष्ट्रीय कराटे जीतनेवाले 'एबेल' शाकाहारी हैं। टेनिसके श्रीकमलेश मेहता और विश्वविख्यात विजयमर्चेन्ट एवं वीनु मांकड शाकाहारी रहे हैं।

रोगोंकी रोकथाममें शाकाहार अधिक लाभकारी—मांसाहारकी अपेक्षा शाकाहार विभिन्न रोगोंकी रोकथाममें अधिक सहायक सिद्ध हुआ है। विश्व-स्वास्थ्य-संघने ऐसी एक सौ साठ बीमारियोंके नाम अपने समाचार-पत्रमें घोषित किये हैं, जो मांसाहारसे ही फैलती हैं। इन बीमारियोंमें मिरगी प्रमुख है। यह बीमारी मस्तिष्कमें टीनिया सोलिठम नामक कीड़ेसे उत्पन्न होती है। यह कीड़ा सूअरका मांस खानेसे उत्पन्न होता है। मानवपर सैकड़ों प्रयोगोंसे यह सिद्ध हो चुका है कि पशुओंवाली चिकनाईसे रक्तमें 'कोलेस्ट्राल' की मात्रा बढ़ जाती है और वनस्पतिकी चिकनाई उसे कम करती है। इस बातके लिये प्रचुर प्रमाण यह है कि 'आर्टिरियोस्कलेरोसिस' तथा 'कोरोनरी' हृदय-रोगोंमें कोलेस्ट्राल बड़ा कारण है। लॉस एंजिल्स (अमेरिका)- के डॉ० मारिसनका कथन है

कि कोलेस्ट्रालसे अन्य कितने ही मानव-रोग उत्पन्न होते हैं, यथा—पथरी (शरीर-विज्ञान)-से सम्बन्धित प्रयोगशालाके डॉक्टर मूरने यह प्रदर्शित किया है कि मांसाहारसे हृदयका क्रिया-कलाप बढ़ जाता है। 'न्यूयार्क लाइफ इंश्योरेंस कार्पोरेशन' के डॉक्टर हंटर आर्थर इस निष्कर्षपर पहुँचे हैं कि मांस खानेसे रक्तचाप बढ़ता है। मांसाहार शरीरमें विषाक्त पदार्थोंको प्रवेश कराता है। जब पशु मारा जाता है, उस समय त्यागने योग्य द्रव्य उसके शरीरमें रह जाते हैं, जिसके कारण मांसाहारमें उत्तेजनाका तत्त्व होता है। इन त्याज्य-पदार्थोंकी मात्रा मृत पशुमें उसके जीवित अवस्था तथा उसके वधकी अपेक्षा अधिक होती है। इसी प्रकार रक्तचाप, आर्टरीकी कठोरता और गुर्देके रोगोंसे पीड़ित व्यक्तियोंके लिये भी मांसाहार हानिकारक है।

स्वास्थ्यके प्रेमियोंके लिये स्वयंके स्वास्थ्य-हेतु यह आवश्यक है कि वे अंडे और अन्य मांस आदि अभक्ष्य वस्तुका सेवन निश्चित रूपसे कभी न करें।

गेहूँके पौधेमें रोगनाशक ईश्वरप्रदत्त अपूर्व गुण

(श्रीचिन्तामणिजी पाण्डेय, सा०भू, ए०एम्०टी०आई०)

गेहूँका प्रयोग हम सभी लोग बारहों मास भोजनमें करते रहते हैं, पर उसमें क्या गुण है, इसपर लोगोंने बहुत कम विचार किया है। मोटे तौरसे हम लोग इतना ही जानते हैं कि यह एक उत्तम शक्तिदायक खाद्य-पदार्थ है। कुछ वैद्योंने यह भी पता लगाया है कि मुख्य शक्ति गेहूँके चोकरमें है, जिसे प्राय: लोग आटा छान लेनेके बाद फेंक देते हैं अथवा जानवरोंको खानेके लिये दे देते हैं; स्वयं नहीं खाते। हानिकारक महीन आटा या मैदा खाना पसंद करते हैं और लाभदायक चोकरसहित मोटा आटा खाना नहीं पसंद करते। फल यह होता है कि शक्तिवर्धक वस्तु न खाकर गेहूँके अंदरका शक्तिरहित गूदा (मैदा) खाते रहनेसे हम लोग जीवनभर अनेक प्रकारकी बीमारियोंसे पीडित रहा करते हैं। प्राकृतिक चिकित्सक लोग प्राय: चोकरसहित आटा खानेपर जोर देते हैं, जिससे पेटकी तमाम बीमारियाँ अच्छी हो जाती हैं। लोग यह जानते हैं कि २४ घंटे भिगोकर सबेरे गेहूँका नाश्ता करनेसे अथवा चोकरका हलुआ खानेसे शक्ति आती है। फिर भी लोग झंझटसे बचनेके लिये डॉक्टरी दवाईके फेरमें अधिक रहते हैं; जिसके सेवनसे नयी-नयी बीमारियाँ दिनोंदिन बढ़ती जा रही हैं, फिर भी लोग चेतते नहीं। स्त्रियाँ तो विशेषकर दवाकी भक्तिनी हो गयी हैं। घरमें रोज काममें आनेवाली और भी अनेक चीजें हैं, जिनके उचित प्रयोगसे अनेक साधारण बीमारियाँ अच्छी हो सकती हैं, जिन्हें कि हमारी बूढ़ी-बाढ़ी माताएँ अधिक जानती थीं, पर आजकलकी नयी स्त्रियाँ उनके बनानेकी झंझटसे बचनेके लिये बनी-बनायी दवाइयोंका प्रयोग ही ज्यादा पसंद करती हैं, फिर चाहे उनसे दिन-दिन स्वास्थ्य गिरता ही क्यों न जाय।

इसी उपर्युक्त गेहूँके सम्बन्धमें आज हम 'कल्याण' के पाठकोंको एक महत्त्वकी बात बताना चाहते हैं—

अमेरिकाकी एक महिला डॉक्टरने गेहूँकी शक्तिके सम्बन्धमें बहुत अनुसंधान तथा अनेकानेक प्रयोग करके यह सिद्ध कर दिया है कि अनेकों असाध्य रोगियोंपर गेहूँके छोटे-छोटे पौधोंका रस (Wheat Grass Juice) देकर उनके कठिन-से-कठिन रोग अच्छे किये जा सकते हैं। वे कहती हैं कि 'संसारमें ऐसा कोई रोग नहीं है, जो इस रसके सेवनसे अच्छा न हो सके।' कैंसरके बड़े-बड़े भयंकर रोगी उन्होंने अच्छे किये हैं, जिन्हें डॉक्टरोंने असाध्य समझकर जवाब दे दिया था और वे मरणप्राय-अवस्थामें अस्पतालसे निकाल दिये गये थे। ऐसी हितकर चीज यह अद्भुत Wheat Grass Juice साबित हुई है। अनेकानेक भगंदर, बवासीर, मधुमेह, गठियाबाई, पीलियाज्वर, दमा, खाँसी आदिके पुराने-से-पुराने असाध्य रोगी उन्होंने इस साधारण-से रससे अच्छे किये हैं। बुढ़ापेकी कमजोरी दूर करनेमें तो यह रामबाण ही है। अमेरिकाके अनेकों बड़े-बड़े डॉक्टरोंने इस बातका समर्थन किया है और अब बम्बई और गुजरात प्रान्तमें भी अनेक लोग इसका प्रयोग करके लाभ उठा रहे हैं। भयंकर फोड़ों और घावोंपर इसकी लुगदी बाँधनेसे जल्दी लाभ होता है।

इसके रसको लोग Green Blood की उपमा देते हैं, कहते हैं कि यह रस मनुष्यके रक्तसे ४० फीसदी मेल खाता है। ऐसी अद्भुत चीज आजतक कहीं देखने-सुननेमें नहीं आयी थी। इसके तैयार करनेकी विधि बहुत ही सरल है। प्रत्येक मनुष्य अपने घरमें इसे आसानीसे तैयार कर सकता है। कहीं इसे मोल लेने जाना नहीं पड़ता; न यह

कहीं पेटेंट दवाके रूपमें बिकती है। यह तो रोज ताजी बनाकर ताजी ही सेवन करनी पड़ती है।

इस रसके बनानेकी विधि इस प्रकार है—

आप १०—१२ चीड़के टूटे-फूटे बक्सोंमें अथवा मिट्टीके गमलोंमें अच्छी मिट्टी भरकर उनमें बारी-बारीसे कुछ उत्तम गेहूँके दाने बो दीजिये और छायामें अथवा कमरे या बरामदेमें रखकर यदा-कदा थोड़ा-थोड़ा पानी डालते जाइये, धूप न लगे तो अच्छा है। तीन-चार दिन बाद पेड़ उग आयेंगे और आठ-दस दिनके बाद बीता-डेढ़ बीता (७-८ इंच)-के हो जायँगे, तब आप उनमेंसे पहले दिनके बोये हुए ३०-४० पेड़ जड़सहित उखाड़कर जड़को काटकर फेंक दीजिये और बचे हुए डंठल तथा पत्तियोंको (जिसे Wheat Grass कहते हैं) धोकर साफ सिलपर थोड़े पानीके साथ पीसकर आधे गिलासके लगभग रस छानकर तैयार कर लीजिये और रोगीको तत्काल वह ताजा रस रोज सबेरे पिला दीजिये। इसी प्रकार शामको भी ताजा रस तैयार करके पिलाइये—बस आप देखेंगे कि भयंकर-से-भयंकर रोग आठ-दस या पंद्रह-बीस दिन बाद भागने लगेंगे और दो-तीन महीनेमें वह मरणप्राय प्राणी एकदम रोगमुक्त होकर पहलेके समान हट्टा-कट्टा स्वस्थ मनुष्य हो जायगा। रस छाननेमें जो फुजला निकले, उसे भी आप नमक वगैरह डालकर भोजनके साथ खा लें तो बहुत अच्छा है। रस निकालनेके झंझटसे बचना चाहें तो आप उन पौधोंको चाकूसे महीन-महीन काटकर भोजनके साथ सलादकी तरह भी सेवन कर सकते हैं, परंतु उसके साथ कोई भी फल न मिलाये जायँ। साग-सब्जी मिलाकर खूब शौकसे खाइये, आप देखियेगा कि इस ईश्वरप्रदत्त अमृतके सामने डॉक्टर-वैद्योंकी दवाइयाँ सब बेकार हो जायँगी; ऐसा उस महिला डॉक्टरका दावा है।

गेहूँके पौधे ७-८ इंचसे ज्यादा बड़े न होने पायें, तभी उन्हें काममें लाया जाय। इसी कारण १०-१२ गमले या चीड़के बक्स रखकर बारी-बारीसे (प्राय: प्रतिदिन दो-एक गमलोंमें) आपको गेहूँके दाने बोने पड़ेंगे। जैसे-जैसे गमले खाली होते जायँ, वैसे-वैसे उनमें गेहूँ बोते चले जाइये। इस प्रकार यह गेहूँ घरमें प्राय: बारहों मास उगाया जा सकता है।

उक्त महिला डॉक्टरने अपनी प्रयोगशालामें हजारों असाध्य रोगियोंपर इस Wheat Grass Juice का प्रयोग किया है और वे कहती हैं कि उनमेंसे किसी एकके विषयमें भी असफलता नहीं हुई।

रस निकालकर ज्यादा देर नहीं रखना चाहिये। ताजा ही सेवन कर लेना चाहिये। घंटा-दो-घंटा रख छोड़नेसे उसकी शक्ति घट जाती है और तीन-चार घंटे बाद तो वह बिलकुल शक्तिहीन हो जाता है। डंठल और पत्ते इतनी जल्दी खराब नहीं होते। वे एक-दो दिन हिफाजतसे रखे जायँ तो विशेष हानि नहीं पहुँचती।

इसके साथ-साथ आप एक काम और कर सकते हैं, वह यह कि आप आधा कप गेहूँ लेकर धो लीजिये और किसी पात्रमें डालकर उसमें दो कप पानी भर दीजिये, बारह घंटे बाद वह पानी निकालकर आप प्रात:-सायं पी लिया कीजिये। वह आपके रोगको निर्मूल करनेमें और अधिक सहायता करेगा। बचे हुए गेहूँ आप नमक-मिर्च डालकर वैसे भी खा सकते हैं अथवा पीसकर हलुआ बनाकर सेवन कर सकते हैं या सुखाकर आटा पिसवा सकते हैं—सब प्रकार लाभ-ही-लाभ है। ऐसा उपयोगी है यह रोज काममें आनेवाला गेहूँ।

मालूम होता है हमारे ऋषि-मुनि लोग इस क्रियाको पूर्णरूपसे जानते थे। उन्होंने स्वास्थ्यकी रक्षा करनेवाले पदार्थोंको नित्यके पूजा-विधानमें रख दिया था, जिसमें लोग उन्हें भूल न जायँ और नित्य उनका प्रयोग अवश्य करें। जैसे तुलसीदल, बेलपत्र, चन्दन, गङ्गाजल, गोमूत्र, तिल, मधु, धूप-दीप, रुद्राक्ष आदि-आदि। इसी प्रकार अनुष्ठानोंमें जौका प्रयोग और जौ बोकर उसके पौधे उगाना ही पूजाका एक विधान रखा था, जो प्रथा आजतक किसी-न-किसी रूपमें चली आ रही है। गेहूँ और जौमें बहुत अन्तर नहीं है। बहुत सम्भव है, जौके छोटे-छोटे पौधोंमें जीवनीशक्ति अधिक हो। सम्भव है, इसीसे पूजामें जौको ही प्रधानता दी गयी है, परंतु हम लोग इन स्वास्थ्यवर्धक चीजोंको केवल पूजाकी सामग्री समझकर उनका नाममात्रका प्रयोग करते हैं—स्वास्थ्यके विचारसे यथार्थ मात्रामें उनका सेवन करना हम भूल ही गये हैं।

ऐसा है यह गेहूँके पौधोंमें भरा हुआ ईश्वरप्रदत्त अमृत! समर्थ पाठकोंको चाहिये कि वे इस अमृत-रसका सेवन कर स्वयं सुखी हों और लाभ मालूम हो तो परोपकारके विचारसे इसका यथाशक्ति प्रचार करके अन्य लोगोंका कल्याण करें और स्वयं महान् पुण्यके भागी हों।

गेहूँके चोकरका औषधीय गुण

(श्री जे० एन० सोमानी)

गेहूँका चोकर क़ब्ज़ दूर करनेमें अद्वितीय प्राकृतिक औषध है। क़ब्ज़ दूर करनेके साथ-साथ इसका सेवन करनेसे निम्नलिखित लाभ भी प्राप्त होते हैं, जैसे—

१-यह मलको सूखने नहीं देता।

२-आँतोंमें जाकर उत्तेजना पैदा नहीं करता, अपितु गुदगुदी पैदा करता है जो कि प्राकृतिक नियम है। आप पशुओंका मल निकलते देखिये तब मालूम पड़ेगा कि वे मल निकालते समय कैसा व्यवहार करते हैं। आँतोंमें गुदगुदाहट पैदा होनेसे शरीरकी स्थिति ऐसी ही होती है।

३-इससे मल पतला नहीं अपितु मुलायम तथा बँधा हुआ आता है। आँतोंमें मरोड़ पैदा नहीं होती। मल बिना जोर लगाये आसानीसे निकल जाता है। जोर लगाकर मल निकालनेसे नाडी कमजोर हो जाती है तथा शक्ति न रहना, वायु भरना, बवासीर, काँच निकलना इत्यादि रोग होनेका डर रहता है।

४-यह देखनेमें खुरदरा (Rough) है, परंतु चबाते समय मुँहकी लारसे मुलायम हो जाता है। चूँकि यह मुँहकी लारको काफी मात्रामें समेट लेता है, अत: भोजनके पचनेमें सहायता करता है।

५-चोकर हर दृष्टिसे अच्छा है। भोजनमेंसे गुणकारी चोकरको निकालकर हम शरीरके साथ अन्याय करते हैं। चोकर निकाले हुए आटेकी रोटियाँ स्वास्थ्यके लिये हानिकारक हैं, वे सुपाच्य नहीं हैं।

६-चोकरसे शरीर पवित्र रहता है। यह पेटके अंदरका मल झाड़-बुहार कर पेटको साफ कर देता है। पेट साफ रहनेसे कोई बीमारी नहीं होती।

७-भोजनमें चोकरको प्रधानता दें। इसको आटेमें मिलाइये। सब्जी, दूध, दही, सलाद, शहदमें मिलाकर खाइये। गुड़में मिलाकर लड्डू बनाइये। इस प्रकार भोजनका आनन्द लें।

८-यह कैंसरसे दूर रखता है तथा आँतोंकी सुरक्षा करता है, आमाशयके घावको ठीक करता है। क्षयरोग भी दूर करता है, हृदय-रोगसे बचाता है, कोलेस्ट्रोलसे रक्षा करता है। चोकरसे स्नान करनेपर चर्म-रोग अच्छा होता है।

९-आपको स्वस्थ रहना है तो चोकर जरूर खाइये।

१०-चोकर खानेवालोंको एपेंडीसाइटिस नहीं होती, आँतोंकी बीमारी नहीं होती। अर्श (Piles), भगंदर, बृहदान्त्र एवं मलाशयका कैंसर नहीं होता।

११-मोटापा घटानेके लिये चोकर निरापद औषधि है; क्योंकि भोजनमें कमी करनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती, रोगी आसानीसे पतला हो जाता है।

१२-चोकर मधुमेह निवारणमें मदद करता है।

१३-चोकरका बिस्किट, चोकर-आलूकी रोटी, हलवा बनाकर आनन्दके साथ खाया जा सकता है।

१४-चोकरको गाजरके हलवेमें भी स्थान दें। यह मिस्सी रोटीको और भी स्वादिष्ठ बनाता है। चोकरदार बूँदीका रायता स्वादके साथ खाया जा सकता है।

१५-इडली, डोसा, कचौड़ी बनाते समय चोकरको न भूलें। सरसोंका शाक चोकरके साथ बनाइये।

१६-चोकर साफ-सुथरा, मोटा, स्वादिष्ठ ताजे आटासे निकाला हुआ एवं जर्म्स (Germs)-से मुक्त होना चाहिये।

१७-छोटी मिलका सफाईसे बना चोकर मोटा एवं अच्छा होता है।

१८-चोकर खानेवालोंका दिल-दिमाग स्वस्थ रहता है; क्योंकि चोकरसे पेट साफ हो जाता है। याद रखें क़ब्ज़ ही अधिकतर रोगोंकी जड़ है।

१९-चोकर क्षारधर्मी होनेके कारण रक्तमें रोगोंसे लड़नेकी ताकत बढ़ाता है।

२०-सभी प्रकारके अन्नके रेशोंमें गेहूँके चोकरको आदर्श स्थान मिला है अर्थात् गेहूँका चोकर आदर्श रेशा है।

२१-चोकरमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, केलोरीज, रेशा, कैलशियम, सोडियम, आक्जेलिक एसिड, पोटेशियम, ताँबा, सल्फर, क्लोरीन, जिंक, थियामिन, विटामिन ए, रिवोफ्लोविन, निकोटिनिक एसिड, पायरिडोक्सिन, फोलिक एसिड, प्रेटाथेनिक एसिड एवं विटामिन K पाया जाता है।

समस्त रोगोंकी अमृत दवा—त्रिफला

(डॉ० श्रीराजीवजी प्रचण्डिया, एम्०ए० (संस्कृत), बी०एस्-सी०, एल्-एल्०बी०, पी-एच्०डी०)

आजकल मनुष्य प्रकृतिसे जितना दूर होता जा रहा है, उतना ही वह विभिन्न रोगोंसे घिरता जा रहा है। वर्तमानकी अपेक्षा पहलेके लोग ज्यादा स्वस्थ तथा सुखी होते थे, क्योंकि वे अथक परिश्रम करते, शुद्ध आहार ग्रहण करते तथा स्वच्छ रहते थे। उनका जीवन सादगीसे अनुप्राणित था। इसलिये वे स्वस्थ एवं दीर्घजीवी थे, किंतु आजके मनुष्य-जीवनमें इनका अभाव दीख रहा है।

स्वस्थ तथा दीर्घ आयुतक जीनेके लिये एक बहुश्रुत पदार्थ है—त्रिफला। यदि कोई व्यक्ति त्रिफलाका नियमित रूपसे निर्दिष्ट नियमोंके आधारपर निरन्तर बारह वर्षोंतक सेवन करता रहे तो उसका जीवन सभी तरहके रोगोंसे मुक्त रहेगा। ओज उसके जीवनमें प्रतिबिम्बित हो उठेगा। वह स्वस्थ तो रहेगा ही, दीर्घ जीवन भी प्राप्त करेगा। विभिन्न औषधियोंसे वह सर्वदाके लिये अपना पिण्ड छुड़ा लेगा, क्योंकि त्रिफला रोगोंकी एक अमृत दवा है। इसका कोई 'वाई इफेक्ट्स' नहीं पड़ता।

त्रिफलामें तीन पदार्थ हैं—१-आँवला, २-बहेड़ा और ३-पीली हरड़। इन तीनोंका सम्मिश्रण त्रिफला कहलाता है। आँवला, बहेड़ा और पीली हरड़से भला कौन अपरिचित है? ये तीनों पदार्थ सहजमें ही मिल जाते हैं। इन्हें प्राप्तकर घरपर ही त्रिफलाका निर्माण किया जा सकता है। त्रिफला बनानेकी विधि इस प्रकार है—

त्रिफलाके लिये इन तीनों पदार्थोंके सम्मिश्रणका एक निश्चित अनुपात है। यह इस प्रकार है—पीली हरड़का चूर्ण एक भाग, बहेड़ेके चूर्णका दो भाग और आँवलेके चूर्णका तीन भाग। इन तीनों फलोंकी गुठली निकालकर खरल आदिमें कूट-पीसकर चूर्णका मिश्रण तैयार कर लें। यह मिश्रण काँचकी बोतलमें कार्क लगाकर रख दें, ताकि बरसाती हवा इसमें न पहुँच सके। चार माहकी अवधि बीत जानेपर बना हुआ चूर्ण काममें नहीं लेना चाहिये, क्योंकि यह उतना उपयोगी नहीं रह पाता है जितना होना चाहिये।

त्रिफलाके सेवनकी विधिका भी हमें ज्ञान होना चाहिये। त्रिफला बारह वर्षतक नित्य और नियमित रूपसे विधिवत् प्रात: बिना कुछ खाये-पिये ताजे पानीके साथ एक बार लेना चाहिये। उसके बाद एक घंटेतक कुछ खाना-पीना नहीं चाहिये। कितनी मात्रामें यह लिया जाय, इसका भी विधान है। जितनी उम्र हो उतनी ही रत्ती लेनी चाहिये। परंतु एक बात ध्यान रहे कि इस त्रिफलाके सेवनसे एक या दो पतले दस्त होंगे, किंतु इससे घबड़ाना नहीं चाहिये।

यदि यह त्रिफला प्रत्येक ऋतुमें निम्न वस्तुओंके साथ मिलाकर लिया जाय तो इसकी उपयोगिता और भी अधिक बढ़ जाती है, क्योंकि प्रत्येक ऋतुका अपना-अपना स्वभाव होता है। वर्षभरमें दो-दो माहकी छ: ऋतुएँ होती हैं। त्रिफलाके साथ कौन-सी ऋतु या माहमें कौन-सा, कितनी मात्रामें पदार्थ लिया जाय, वह इस प्रकार है—

१-श्रावण और भाद्रपद यानी अगस्त और सितम्बरमें त्रिफलाको सेंधा नमकके साथ लेना चाहिये। जितना त्रिफलाका सेवन करे, सेंधा नमक उससे छठा हिस्सा ले।

२-आश्विन और कार्तिक यानी अक्टूबर तथा नवम्बरमें त्रिफलाको शक्कर या चीनीके साथ त्रिफलाकी खुराकसे छठा भाग मिलाकर सेवन करना चाहिये।

३-मार्गशीर्ष और पौष यानी दिसम्बर तथा जनवरीमें त्रिफलाको सोंठके चूर्णके साथ लेना चाहिये। सोंठका चूर्ण त्रिफलाकी मात्रासे छठा भाग हो।

४-माघ तथा फाल्गुन यानी फरवरी और मार्चमें त्रिफलाको लैण्डी पीपलके चूर्णके साथ सेवन करना चाहिये। यह चूर्ण त्रिफलाकी मात्राके छठे भागसे कम हो।

५-चैत्र और वैशाख यानी अप्रैल तथा मईमें त्रिफलाका सेवन त्रिफलाके छठे भाग जितना शहद मिलाकर करना चाहिये।

६-ज्येष्ठ तथा आषाढ़ यानी जून और जुलाईमें त्रिफलाको गुड़के साथ लेना चाहिये। त्रिफलाकी मात्रासे छठा भाग गुड़ होना चाहिये।

जो व्यक्ति इस क्रम और विधिसे त्रिफलाका सेवन करता है, उसे निश्चित रूपसे बहुविध लाभ होता है। उसका

एक प्रकारसे काया-कल्प हो जाता है। पहले वर्षमें यह तनकी सुस्ती, आलस्य आदिको दूर करता है। दूसरे वर्षमें व्यक्ति सब प्रकारके रोगोंसे मुक्ति पा लेता है अर्थात् सारे रोग मिट जाते हैं। तीसरे वर्षमें नेत्र-ज्योति बढ़ने लगती है। चौथे वर्षमें शरीरमें सुन्दरता आने लगती है। शरीर कान्ति तथा ओजसे ओतप्रोत रहता है। पाँचवें वर्षमें बुद्धिका विशेष विकास होने लगता है। छठे वर्षमें शरीर बलशाली होने लगता है। सातवें वर्षमें केशराशि यानी बाल काले होने लगते हैं। आठवें वर्षमें शरीरकी वृद्धता तरुणाईमें बदलने लगती है। नवें वर्षमें व्यक्तिकी नेत्र-ज्योति विशेष शक्ति-सम्पन्न हो जाती है। दसवें वर्षमें व्यक्तिके कण्ठपर शारदा विराजने लगती हैं। ग्यारहवें और बारहवें वर्षमें व्यक्तिको वाक्-सिद्धिकी प्राप्ति हो जाती है।

इस प्रकार बारह वर्षतक निरन्तर उपर्युक्त विधिसे त्रिफलाका सेवन करनेके उपरान्त व्यक्ति व्यक्ति न रहकर परम साधक बन जाता है; क्योंकि उसकी समस्त मनोवृत्तियाँ स्वस्थ तथा सात्त्विक हो जाती हैं।

'हरीतकीं भुंक्ष्व राजन्!'

[हरड़के स्वास्थ्यवर्धक गुण]

(श्रीप्रकाशचन्द्रजी शास्त्री, एम्०ए०, साहित्यरत्न)

हरड़ या हर्र एक ऐसा स्वयंसिद्ध रसायन है, जिसके अनुपानभेदसे सेवन करनेपर रोग नहीं होते। विशुद्ध नीरोग गौके मूत्रको मिट्टीके पात्रमें छानकर उसमें छोटी हरड़ प्रायः सौ ग्राम या दो सौ ग्राम डाल दे। चौबीस घंटेके बाद उसे निकालकर एक सप्ताह छायामें सुखाये। इसके बाद गोघृतमें मन्दाग्निसे उसे भूनकर काला नमक मिला दे, तदनन्तर चौड़ी शीशीमें रख ले। नित्य दोपहरमें भोजनके बाद तथा रात्रिमें सोते समय एक-एक हरड़ जलके साथ चबा लिया करे, इससे जीवनमें कभी उदरविकार—मलावरोध होगा ही नहीं; क्योंकि **'सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः'** अर्थात् सभी रोगोंकी जड़ कुपित हुआ मल ही है ऐसा कहा गया है। हारीतसंहिता जो कि आयुर्वेदका प्राचीन तथा प्रामाणिक ग्रन्थ है, उसमें हारीत मुनिने शिष्यभावसे महामुनि अगस्त्यसे आरोग्यसम्बन्धी जो प्रश्न किये, उनमें सर्वाधिक गुण हरड़के बताये हैं। हरड़को शिवास्वरूप (माता पार्वती) कहा है। वैद्यशिरोमणि लोलिम्बराजने अपने वैद्यजीवन ग्रन्थमें श्वास-कासकी औषधिमें हरड़को 'शिवा' नामसे सम्बोधित किया है। यथा—

घनविश्वशिवा गुडजा गुटिका
त्रिदिनं वदनाम्बुजमध्यधृता।
हरति श्वशनं कसनं ललने
ललनेव हिमं हृदयोपगता॥

अर्थात् लोलिम्बराज अपनी प्रियतमा धर्मपत्नीसे कहते हैं कि प्रिये! **घन**—मोथा, **विश्व**—सोंठ और **शिवा**—हरड़—इनको सम मात्रामें लेकर फिर उसके बराबर पुराना गुड़ मिलाकर गोली बना तीन दिन नित्य उसे चूसे तो रोगीके श्वास-कास ऐसे भाग जायँ जैसे वराङ्गनाके साहचर्यसे शीत पलायन कर जाता है। तदनुसार एक वैद्यने एक राजाको ऋतुके अनुरूप हरड़के सेवनकी विधि बतलाते हुए आशीर्वाद दिया, कहा कि—हे राजन्! आप ऋतुके अनुरूप हरड़का सेवन इस प्रकार करें, यथा—

ग्रीष्मे तुल्यगुडां सुसैंधवयुतां मेघाऽवनद्धेऽम्बरे
तुल्या शर्करया शरद्यमलया शुंठ्या तुषारागमे।
पिप्पल्या शिशिरे वसन्तसमये क्षौद्रेण संयोजितम्
राजन् प्राप्य हरीतकीमिव रुजो नश्यन्तु ते शत्रवः॥

अर्थात् हे राजन्! जैसे ऋतुके अनुरूप—ग्रीष्म-ऋतुमें हरीतकीके बराबर गुड़के साथ और वर्षामें सेंधा नमकके साथ, शरद्-कालमें आँवलाके चूर्णके साथ, हेमन्तकालमें सोंठके साथ, शिशिरमें छोटी पीपलके साथ तथा वसन्तमें शहदके साथ हरड़का सेवन करनेसे रोगोंका नाश हो जाता है, उसी प्रकार आपके शत्रु नष्ट हो जायँ।

हारीतसंहितामें हरड़की महिमा इस प्रकार बतायी गयी है—

उन्मीलनी बुद्धिबलेन्द्रियाणां
निर्मूलिनी पित्तकफानिलानाम्।
विस्त्रंसिनी मूत्रशकृन्मलानां
हरीतकी स्यात् सह भोजनेन॥

अर्थात् छोटी हरड़ भूनकर थोड़ा सेंधा या काला नमक मिलाकर चूर्ण बना ले, उसमेंसे थोड़ा-सा भोजनके साथ ले लिया करे तो वह हरड़ बुद्धि, बल एवं इन्द्रियोंमें कार्य करनेकी क्षमता उत्पन्न करती है और वात, पित्त, कफ—इन त्रिदोषोंका मूलत: शमन करती है तथा मल-मूत्र, पसीना आदि दुर्गन्धित मलोंको संशोधित करके बाहर निकालती है।

इसी प्रकार हरीतकीके माहात्म्यमें एक प्रसंग और देखें—कोई सुयोग्य वैद्य राजाको उपदेश देता है कि—

हरीतकीं भुंक्ष्व राजन् मातेव हितकारिणी।
कदाचित् कुपिता माता नोदरस्था हरीतकी॥

अर्थात् हे राजन्! आप अनेक कटुक कुटज कषाय आदि औषधि न खाकर केवल हरड़का ही नित्य सेवन करें, यह माता (शिवा)-के समान हितकारिणी है। माता कभी किसी कारणवश कुपित हो भी सकती है, परंतु उदरमें स्थित हरड़ कभी कुपित न होगी। हरड़ प्रत्येक स्थितिमें मनुष्यके अनेक रोग नष्ट करती है। महामुनि अगस्त्य तथा शिष्यभावको प्राप्त मुनिवर हारीतके हरड़-गुणात्मक इस प्रसंगसे मानवमात्रको आयु-आरोग्य एवं ऐश्वर्यकी वृद्धि करनेके लिये प्रेरणा प्राप्त करनी चाहिये।

शहद—कितना गुणकारी!

(श्रीदरवानसिंहजी नेगी)

शहद आयुर्वेदिक चिकित्सा-पद्धतिका महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। इसके बिना आयुर्वेदिक औषधोपचार अधूरा माना गया है। प्रकृतिमें जो विविध पुष्प-रस भरा पड़ा है, मधुमक्खी फूलोंसे विभिन्न प्रक्रियाओंसे उसे प्रशोधनकर शहदके रूपमें तैयार करती है।

शुद्ध शहदकी पहचान—शहद आदिकालसे ही मधुर द्रव्यका प्रतिनिधि रहा है। इसके प्रयोगसे ही इसकी उपयोगिता एवं औषधीय गुणोंकी जानकारी होती है। शहदमें कई तत्त्व विद्यमान हैं। इसमें ग्लूकोज तथा फ्रक्टोज पर्याप्त मात्रामें होता है। शुद्ध शहद पानीमें अपने-आप नहीं घुलता, जब कि चीनी थोड़ी ही देरमें स्वत: ही घुल जाती है। यह शहदकी सामान्य पहचान है। जो शहद जितना गाढ़ा होगा, उसमें नमीकी जितनी कमी होगी, शुद्धताकी दृष्टिसे वह उतना ही अच्छा माना जाता है। शहद ठंडमें जम जाता है और गर्मीसे स्वत: ही पिघलने लगता है।

शहदकी ऋतुविशेष, वनस्पति या पुष्पविशेषके रूपमें भी पहचान की जाती है। हिमालयका कार्तिक-मधु औषधिगुणोंसे भरपूर है। इस ऋतुका शहद जमनेपर सफेद, दानेदार तथा सुगन्धित होता है। इसको खानेसे गलेमें हल्की मिर्च-जैसा स्वाद लगता है, यह कम मिलता है। फाल्गुन-चैत्रमें तैयार होनेवाला सरसोंके फूलोंका शहद भी इसीके समान होता है। वैशाख और ज्येष्ठमासका शहद लाल रंगका होता है, जो कम जमता है। यह सुगन्धित होता है। आषाढ़ महीनेका शहद भी ज्यादातर लाल रंगका होता है। कहीं-कहीं स्वादमें कड़वा होता है। इस शहदका अधिक प्रयोग करनेसे यह शरीरमें गर्मी दिखाता है। कई बार इससे पेचिश भी लग जाती है।

शहदके औषधीय गुण—शहदकी अपनी तासीर गर्म होती है। खासकर जिस समय शहद छत्तेसे निकालते हैं, उस समय इसका प्रभाव गर्म होता है। धीरे-धीरे इसका प्रभाव सामान्य होता जाता है। शहदका विशेष गुण यह भी है कि गरम पानीमें लेनेसे गरम तथा शीतल पानीमें मिलाकर उपयोग करनेसे ठंडा होता है। प्रात: और सायं गरम पानीमें मिलाकर शहद पीनेसे शरीरकी चर्बी कम होती है। आँखोंमें एक बूँद प्रतिदिन डालनेसे आँखकी ज्योति बढ़ती है तथा आँखकी प्रतिरोधक क्षमतामें वृद्धि होती है। गर्मियोंमें शहदकी शिकंजी, जिसमें एक बड़े गिलासमें दो चम्मच शहद और एक-दो बूँद नीबूका रस मिलाकर पीनेसे शरीरको तत्काल ऊर्जा मिलती है और इससे पेशाब भी खुलकर होता है।

अदरक या तुलसीके रसको चम्मचमें गर्मकर उसमें शहद मिलाकर उपयोग करनेपर यह योग खाँसी-जुकाममें रामबाण प्रमाणित होता है। केवल शहद खानेसे भी फायदा होता है। शहद मुँहमें रखते ही तत्काल घुलकर शरीरमें सीधे ऊर्जा देता है। जितना जल्दी शहद पचता है, उतना जल्दी अन्य कोई पदार्थ नहीं पचता। अनुपानके रूपमें शहदका सेवन करनेसे औषधकी शक्ति बढ़ जाती है।

शहद कटे, फोड़े-फुंसियोंपर एंटीसैप्टिक रोग-निरोधकका काम करता है। चेचकके दाग शहद और नीबूके रससे हलके किये जा सकते हैं। इन्हें मिलाकर दागपर लगाया जाता है, जिससे चेहरेकी कान्ति लौट आती है। नवजात शिशुको जन्मके तत्काल बाद शहद चटानेसे बच्चा नीरोगी होता है। केवल शहद नित्य सेवन करनेसे दिल एवं दिमागको शक्ति देता है तथा दीर्घ जीवन प्रदान करता है। इसीलिये शहदको एक अर्थमें 'अमृत' कहा जाता है। ज्यादा पुराना शहद अपना स्वाद, गुण एवं रंग खो देता है। इसलिये ताजे शहदका प्रयोग ही अधिक करना चाहिये। शहद बनानेवाली विभिन्न जातिकी मधुमक्खियाँ, सारंग, एपिस मैलिफेरा भी हैं। गुणकारी तथा सुस्वादु शहद अपनी देशी मक्खी ही बनाती है। शहदका सेवन विशेषकर बच्चों और बूढ़ोंको अधिक करना चाहिये।

दैनिक जीवनमें तुलसीका उपयोग और आरोग्य-विधान

(कुमारी सुमन सैनी)

तुलसी एक बहुश्रुत, उपयोगी वनस्पति है। भारतीय धर्म-संस्कृतिमें तुलसी अति पवित्र और महत्त्वपूर्ण है। प्रत्येक हिन्दूके घर-आँगनमें तुलसी-क्यारेका होना घरकी शोभा, घरके संस्कार, पवित्रता तथा धार्मिकताका अनिवार्य प्रतीक है। मात्र भारतमें ही नहीं, वरन् विश्वके कई अन्य देशोंमें भी तुलसीको पूजनीय तथा शुभ माना गया है। ग्रीसमें इस्टर्न चर्च नामक सम्प्रदायमें भी तुलसीकी पूजा होती थी और सेंट बेजिल-जयन्तीके दिन 'नूतन वर्ष भाग्यशाली हो'—इस भावनासे देवलमें चढ़ायी गयी तुलसीके प्रसादको स्त्रियाँ घरमें ले जाती थीं। समस्त वृक्षों-वनस्पतियोंमें सर्वाधिक धार्मिक, आध्यात्मिक, आरोग्यलक्ष्मी एवं शोभाकी दृष्टिसे तुलसीको मानव-जीवनमें महत्त्वपूर्ण, पवित्र तथा श्रद्धेय स्थान मिला है। यह भगवान् नारायणको अति प्रिय है। वृन्दा, विष्णुप्रिया, माधवी आदि भी इसके नाम हैं। धार्मिक आध्यात्मिक महत्ता तो इसकी है ही, आरोग्य प्रदान करनेमें भी इसका विशेष स्थान है। इसीलिये यह 'आरोग्यलक्ष्मी' भी कहलाती है।

प्रदूषित वायुके शुद्धिकरणमें तुलसीका विलक्षण योगदान है। यदि तुलसीवनके साथ प्राकृतिक चिकित्साकी कुछ पद्धतियाँ जोड़ दी जायँ तो प्राणघातक और दु:साध्य रोगोंको भी निर्मूल करनेमें सफलता मिल सकती है।

तुलसी शारीरिक व्याधियोंको तो दूर करती ही है, साथ ही मनुष्यके आन्तरिक भावों और विचारोंपर भी कल्याणकारी प्रभाव डालती है। तुलसीके पौधेमें मच्छरोंको दूर भगानेका गुण है और इसकी पत्तियाँ खानेसे मलेरियाके दूषित तत्त्वोंका मूलत: नाश होता है। तुलसी और काली मिर्चका काढ़ा बनाकर पीनेके सरल प्रयोगसे ज्वर दूर किया जा सकता है।

निसर्गोपचारकोंका कहना है कि तुलसीकी पत्तियोंको दही या छाछके साथ सेवन करनेसे वजन कम होता है, शरीरकी चरबी कम होती है, अत: शरीर सुडौल बनता है। साथ ही थकान मिटती है। दिनभर स्फूर्ति बनी रहती है और रक्तकणोंमें वृद्धि होती है।

ब्लडप्रेशरके नियमन, पाचनतन्त्रके नियमन तथा रक्तकणोंकी वृद्धिके अतिरिक्त मानसिक रोगोंमें भी तुलसीके प्रयोगसे असाधारण सफल परिणाम प्राप्त हुए हैं।

अथर्ववेदमें आता है; यदि त्वचा, मांस तथा अस्थिमें महारोग प्रविष्ट हो गया हो तो उसे श्यामा तुलसी नष्ट कर देती है। तुलसीके दो भेद होते हैं—१-हरे पत्तेवाली और २-श्याम (काले) पत्तेवाली। श्यामा तुलसी सौन्दर्यवर्धक है। इसके सेवनसे त्वचाके सभी रोग नष्ट हो जाते हैं और त्वचा पुन: मूल स्वरूप धारण कर लेती है। तुलसी त्वचाके लिये अद्भुत रूपसे गुणकारी है।

तुलसी हिचकी, खाँसी, विषदोष, श्वास और पार्श्वशूलको

तथा वात, कफ और मुँहकी दुर्गन्धको नष्ट करती है।

स्कन्दपुराण एवं पद्मपुराणके उत्तरखण्डमें आता है कि जिस घरमें तुलसीका पौधा होता है, वह घर तीर्थके समान है। वहाँ व्याधिरूपी यमदूत प्रवेश ही नहीं कर सकते।

तुलसी किडनीकी कार्यशक्तिमें वृद्धि करती है। तुलसीके रसमें शहद मिलाकर देनेसे एक केसमें किडनीकी पथरी छः माहके निरन्तर उपचारसे बाहर निकल गयी थी।

इण्ट्राटेकिप्पल कैंसरसे पीडित एक रोगीपर ऑपरेशन तथा अन्य अनेक उपचार करनेके बाद अन्तमें आशा छोड़कर डॉक्टरोंने घोषित किया कि रोगीका यकृत् खराब हो रहा है। यक्ष्मामें भी वृद्धि हो रही है। अब यह रोग लाइलाज है। उसी समय एक वैद्यने उक्त विधानके विरुद्ध चुनौती दी। रोगीको पाँच सप्ताहतक केवल तुलसीका सेवन कराया, फलस्वरूप वह इतना स्वस्थ हो गया कि एक मीलतक पैदल चल सकता था।

हृदयरोगसे पीडित कई रोगियोंके हाई ब्लडप्रेशर तुलसीके उपचारसे सामान्य हुए हैं। हृदयकी दुर्बलता कम हो गयी है और रक्तमें चर्बीकी वृद्धि रुकी है। जिन्हें ऊँचाईवाले स्थानोंपर जानेकी मनाही थी, ऐसे अनेक रोगी तुलसीके नियमित सेवनके बाद आनन्दपूर्वक ऊँचाईवाले स्थानोंपर जानेमें समर्थ हुए हैं।

एक लड़का बचपनसे ही मन्द बुद्धिका था। सोलह वर्षोंतक उसके अनेक उपचार हुए, किंतु उसकी बौद्धिक मन्दता दूर नहीं हुई। तुलसीके नियमित सेवनसे दो ही महीनोंके भीतर उसमें बुद्धिमत्ताके लक्षण दिखायी पड़े, समय बीतनेपर वह कुछ और अधिक बुद्धिशाली हो गया।

बच्चोंको तुलसीपत्र देनेके साथ सूर्य-नमस्कार करवाने और सूर्यको अर्घ्य दिलवानेके प्रयोगसे बुद्धिमें विलक्षणता आती है।

सफेद दाग और कुष्ठके अनेक रोगियोंको तुलसीके उपचारसे अद्भुत लाभ हुआ है।

प्रतिदिन प्रात:काल खाली पेट पानीके साथ तुलसीकी पाँच-सात पत्तियोंका सेवन करनेसे बल, तेज और स्मरणशक्ति बढ़ती है। तुलसीके काढ़ेमें थोड़ी शक्कर मिलाकर पीनेसे स्फूर्ति आती है और थकावट दूर हो जाती है। जठराग्नि प्रदीप्त रहती है। इसके रसमें नमक मिलाकर उसकी बूँदें नाकमें डालनेसे मूर्च्छा दूर होती है, हिचकियाँ भी शान्त हो जाती हैं।

तुलसी ब्लड-कॉलेस्ट्रोलको बहुत तेजीके साथ सामान्य बना देती है। तुलसीके नित्य सेवनसे एसिडिटी दूर होती है। पेचिश, कोलाइटिस आदि मिट जाते हैं।

स्नायुका दर्द, जुकाम, सर्दी, मेदवृद्धि, सिरदर्द आदिमें तुलसी गुणकारी है। इसका रस, अदरकका रस एवं शहद समभागमें मिश्रित करके बच्चोंको चटानेसे उनके कुछ रोगों—विशेषकर सर्दी, दस्त, उलटी और कफमें लाभ होता है। हृदयरोग और उसकी आनुषङ्गिक निर्बलता तथा बीमारीमें तुलसीके उपयोगसे आश्चर्यजनक सुधार होता है।

वजन बढ़ाना या घटाना हो तो तुलसीका सेवन करें, इससे शरीर स्वस्थ और सुडौल बनता है। मन्दाग्नि, क़ब्ज़ियत, गैस आदि रोगोंके लिये तुलसी रामबाण औषधि सिद्ध हुई है।

तुलसीकी क्यारीके पास प्राणायाम करनेसे सौन्दर्य, स्वास्थ्य और तेजकी अत्युत्तम वृद्धि होती है।

तुलसीकी सूखी पत्तियोंको पीसकर उसके चूर्णको पाउडरकी तरह चेहरेपर रगड़नेसे चेहरेकी कान्ति बढ़ती है और चेहरा सुन्दर दिखता है।

मुँहासोंके लिये भी तुलसी अत्यन्त उपयोगी है। ताँबेके बरतनमें नीबूके रसको चौबीस घंटेतक रख छोड़िये। फिर उसमें इतनी ही मात्रामें काली तुलसीका रस तथा काली कसौंड़ी (कसौंजी)-का रस मिलाइये। इस मिश्रणको धूपमें सुखाकर गाढ़ा कीजिये। इस लेपको चेहरेपर लगानेसे धीरे-धीरे चेहरा स्वच्छ, चमकदार, सुन्दर, तेजस्वी बनेगा तथा कान्ति बढ़ेगी।

काली मिर्च, तुलसी और गुड़का काढ़ा बनाकर उसमें नीबूका रस मिलाकर दिनमें दो-दो या तीन-तीन घंटेके अन्तरसे गर्म-गर्म पियें। फिर कम्बल ओढ़कर सो जायँ। यह काढ़ा मलेरियाको दूर करता है।

श्लेष्मक ज्वर (इन्फ्लूएन्जा)-के रोगीको तुलसीका बीस ग्राम रस, अदरकका चालीस ग्राम रस तथा शहद मिलाकर दें।

तुलसीकी जड़ कमरमें बाँधनेसे गर्भवती स्त्रियोंको लाभ होता है। प्रसव-वेदना कम होती है और प्रसूति भी सरलतासे हो जाती है।

तुलसीकी पत्तियोंका रस बीस ग्राम चावलके माँड़के साथ सेवन करनेसे तथा दूध-भात या घी-भातका पथ्य लेनेसे प्रदररोग दूर होता है।

तुलसीकी पत्तियोंको नीबूके रसमें पीसकर लगानेसे दाद-खाज मिट जाती है।

तुलसीका पाउडर तथा सूखे आँवलोंका पाउडर पानीमें भिगोकर रख दीजिये, प्रात:काल छानकर उस पानीसे सिर धोनेसे सफेद बाल काले हो जाते हैं तथा बालोंका झड़ना रुक जाता है।

तुलसी और अदरकका रस शहदके साथ लेनेसे उलटीमें लाभ होता है।

पेटमें दर्द होनेपर तुलसीकी ताजी पत्तियोंका दस ग्राम रस पियें।

इस तरह आरोग्य-दान करनेमें तुलसी बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। हमें चाहिये कि जगह-जगह तुलसीके पौधे लगाकर तथा तुलसीके बीज डालकर तुलसीका वृन्दावन बनायें, वातावरणको शुद्ध, पवित्र कर स्वस्थ करें तथा स्वस्थ रहें।

पुष्पोंका चिकित्सकीय उपयोग

(डॉ० श्रीकमलप्रकाशजी अग्रवाल)

पुष्प, जहाँ अपने दर्शनसे मनको आह्लादित एवं प्रफुल्लित करते हैं, वहीं वे अपनी सुगन्धिसे सम्पूर्ण परिवेशको आप्यायित कर सुवासित भी कर देते हैं। अपने आराध्यके चरणोंमें प्रेमी भक्तकी पुष्पाञ्जलि प्रेमास्पदका सहसा प्राकट्य करा देती है। पुष्पोंकी अनन्त महिमा है। पुष्पके सभी अवयव उपयोगी होते हैं। इनके यथाविधि उपयोगसे अनेक रोगोंका शमन किया जा सकता है।

फूलोंके रससे तैयार किया गया लेप बाह्य रूपसे त्वचापर लगानेसे उसकी सुगन्धि हृदय तथा नासिकातक अपना प्रभाव दिखाकर मनको आनन्दित कर देती है। सबसे अच्छी बात यह है कि पुष्प-चिकित्साके कोई दुष्प्रभाव नहीं होते।

फूलोंको शरीरपर धारण करनेसे शरीरकी शोभा, कान्ति, सौन्दर्य और श्रीकी वृद्धि होती है। उनकी सुगन्धि रोगनाशक भी है। फूलके सुगन्धित परमाणु वातावरणमें घुलकर नासिकाकी झिल्लीमें पहुँचकर अपनी सुगन्धिका अहसास कराते हैं और मस्तिष्कके अलग-अलग हिस्सोंपर अपना प्रभाव दिखाकर मधुर उत्तेजना-सा अनुभव कराते हैं। पुष्पकी सुगन्धिका मस्तिष्क, हृदय, आँख, कान तथा पाचनक्रिया आदिपर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। ये थकानको तुरंत दूर करते हैं। इनकी सुगन्धिसे की गयी उपचारप्रणालीको '**एरोमा थरेपी**' कहा जाता है। यहाँ कुछ पुष्पोंके संक्षेपमें औषधीय प्रयोग दिये जा रहे हैं, सम्यक् जानकारी प्राप्त करके उनसे लाभ उठाया जा सकता है—

कमल—कमल और लक्ष्मीका सम्बन्ध अविभाज्य है। कमल सृष्टिकी वृद्धिका द्योतक है। इसके परागसे मधुमक्खी शहद तो बनाती है ही, इनके फूलोंसे तैयार किये गये गुलकन्दका उपयोग प्रत्येक प्रकारके रोगोंमें तथा क़ब्ज़के निवारण-हेतु किया जाता है। कमलके फूलके अंदर हरे रंगके दाने-से निकलते हैं, जिन्हें भूनकर मखाने बनाये जाते हैं, परंतु उनको कच्चा छीलकर खानेसे ओज एवं बलकी वृद्धि होती है। इसका गुण शीत है। इसका सबसे अधिक प्रयोग अञ्जनकी भाँति नेत्रोंमें ज्योति बढ़ानेके लिये शहदमें मिलाकर किया जाता है। पंखुड़ियोंको पीसकर उबटनमें मिलाकर चेहरेपर मलनेसे चेहरेकी सुन्दरता बढ़ती है।

केवड़ा—इसकी गन्ध कस्तूरी-जैसी मोहक होती है। इसके पुष्प दुर्गन्धनाशक तथा उन्मादक हैं। केवड़ेका तेल

उत्तेजक श्वासविकारमें लाभकारी है। इसका इत्र सिरदर्द और गठियामें उपयोगी है। इसकी मंजरीका उपयोग पानीमें उबालकर कुष्ठ, चेचक, खुजली तथा हृदयरोगोंमें स्नान करके किया जा सकता है। इसका अर्क पानीमें डालकर पीनेसे सिरदर्द तथा थकान दूर होती है। बुखारमें एक बूँद देनेसे पसीना बाहर आता है। इसका इत्र दो बूँद कानमें डालनेसे कानका दर्द ठीक हो जाता है।

गुलाब—गुलाबका पुष्प सौन्दर्य, स्नेह एवं प्रेमका प्रतीक है। इसका गुलकंद रेचक है, जो पेट और आँतोंकी गर्मी शान्त करके हृदयको प्रसन्नता प्रदान करता है। गुलाबजलसे आँखें धोनेसे आँखोंकी लाली तथा सूजन कम होती है। गुलाबका इत्र उत्तेजक होता है तथा इसका तेल मस्तिष्कको ठंडा रखता है। गुलाबके अर्कका भी मधुर भोज्य पदार्थोंमें प्रयोग किया जाता है। गर्मीमें इसका प्रयोग शीतवर्धक होता है।

चम्पा—चम्पाके फूलोंको पीसकर कुष्ठरोगके घावमें लगाया जा सकता है। इसका अर्क रक्त-कृमिको नष्ट करता है। इसके फूलोंको सुखाकर बनाया गया चूर्ण खुजलीमें उपयोगी है। यह ज्वरहर, उत्सर्जक, नेत्रज्योतिवर्धक तथा पुरुषोंको शक्ति एवं उत्तेजना प्रदान करता है।

सौंफ (शतपुष्पा)—सौंफ अत्यन्त गुणकारी है। सौंफके पुष्पोंको पानीमें डालकर उबाल ले, साथमें एक बड़ी इलायची तथा कुछ पुदीनाके पत्ते भी डाल दे। अच्छा यह रहे कि मिट्टीके बरतनमें उबाले पानीको ठंडा करके दाँत निकलनेवाले बच्चे या छोटे बच्चे जो गर्मीसे पीडित हों, उन्हें एक-एक चम्मच कई बार दे। इससे उनके पेटकी पीडा शान्त होगी तथा दाँत भी ठीक प्रकारसे निकलेंगे।

गेंदा—मलेरियाके मच्छरोंका प्रकोप दूर करनेके लिये यदि गेंदेकी खेती गंदे नालों और घरके आस-पास की जाय तो इसकी गन्धसे मच्छर दूर भाग जाते हैं। लीवरके रोगीके लीवरकी सूजन, पथरी एवं चर्मरोगोंमें इसका प्रयोग किया जा सकता है।

बेला—यह अत्यधिक सुगन्धयुक्त पुष्प है। यह गर्मीमें अधिकतासे फूलनेवाला पौधा है। बेलेके हार या पुष्पोंको अपने पास रखनेसे पसीनेमें गन्ध नहीं आती। इसकी सुगन्ध प्रदाहनाशक है। इसकी कलियोंको चबानेसे स्त्रियोंके मासिक धर्मका अवरोध दूर हो जाता है।

रात-रानी—इसकी गन्ध इतनी तीव्र होती है कि यह दूर-दूरतकके स्थानोंको मुग्ध कर देती है। इसका पुष्प प्राय: सायंकालसे लेकर अर्धरात्रिके कुछ पूर्वतक सुगन्ध अधिक देता है। परंतु इसके बाद धीरे-धीरे क्षीण होने लगता है। इसकी गन्धसे मच्छर नहीं आते। इसकी गन्ध मादक और निद्रादायक है।

सूरजमुखी—इसमें विटामिन ए तथा डी होता है। यह सूर्यका प्रकाश न मिलनेके कारण होनेवाले रोगोंको रोकता है। इसका तेल हृदयरोगोंमें कोलेस्ट्रॉलको कम करता है।

चमेली—चर्मरोगों, पायरिया, दन्तशूल, घाव, नेत्ररोगों और फोड़े-फुंसियोंमें चमेलीका तेल बनाकर उपयोग किया जाता है। यह शरीरमें रक्तसंचारकी मात्रा बढ़ाकर उसे स्फूर्ति प्रदान करता है। इसके पत्ते चबानेसे मुँहके छाले तुरंत दूर हो जाते हैं। मानसिक प्रसन्नता देनेमें चमेलीका अद्भुत योगदान है।

केसर—यह मनको प्रसन्न करता तथा चेहरेको कान्तिमान् बनाता है। यह शक्तिवर्धक, वमनको रोकनेवाला तथा वात, पित्त एवं कफ (त्रिदोषों)-का नाशक है। तन्त्रिकाओंमें व्याप्त उद्विग्नता एवं तनावको केसर शान्त रखता है। इसलिये इसे प्रकृति-प्रदत्त 'ट्रैंकुलाइजर' भी कहा जाता है। दूध या पानके साथ इसका सेवन करनेसे यह अत्यन्त ओज, बल, शक्ति एवं स्फूर्तिको बढ़ाता है।

अशोक—यह मदन-वृक्ष भी कहलाता है। इसके फूल, छाल तथा पत्तियाँ स्त्रियोंके अनेक रोगोंमें औषधिके रूपमें उपयोगी हैं। इसकी छालका आसव सेवन कराकर स्त्रियोंकी अधिकांश बीमारियोंको ठीक किया जा सकता है।

ढाक (पलाश)—ढाकको अप्रतिम सौन्दर्यका प्रतीक माना जाता है; क्योंकि इसके गुच्छेदार फूल बहुत दूरसे ही आकर्षित करते हैं। इसी आकर्षणके कारण इसे वनकी ज्योति भी कहते हैं। इसका चूर्ण पेटके किसी भी प्रकारके कृमिका नाश करनेमें सहायक है। इसके पुष्पोंको पानीके साथ पीसकर लुगदी बनाकर पेडूपर रखनेसे पथरीके कारण दर्द होनेपर या मूत्र न उतरनेपर लाभ होता है।

गुड़हल (जवा)—गुड़हलके पुष्पका सम्बन्ध गर्भाशयसे है। ऋतुकालके बाद यदि फूलको घीमें भूनकर स्त्रियाँ

सेवन करें तो 'गर्भ' स्थिर होता है। गुड़हलके फूल चबानेसे मुँहके छाले दूर हो जाते हैं। इसके फूलोंको पीसकर बालोंमें लेप करनेसे बालोंका गंजापन मिटता है। यह उन्मादको दूर करनेवाला एकमात्र पुष्प है। गुड़हल शीतवर्धक, वाजीकारक तथा रक्तशोधक है। इसे सूजाकके रोगमें गुलकन्द या शर्बत बनाकर दिया जा सकता है। इसका शर्बत हृदयको फूलकी भाँति प्रफुल्लित करनेवाला तथा रुचिकर होता है।

शंखपुष्पी (विष्णुकान्ता)—शंखपुष्पी गर्मियोंमें अधिक खिलता है। यह घासकी तरह होता है। इसके फूल-पत्ते तथा डंठल तीनोंको उखाड़कर पीसकर पानीमें मिलाकर छान लेने तथा इसमें शहद या मिस्री मिलाकर पीनेसे पूरे दिन मस्तिष्कमें ताजगी रहती है। सुस्ती नहीं आती। इसका सेवन विद्यार्थियोंको अवश्य करना चाहिये।

बबूल (कीकर)—बबूलके फूलोंको पीसकर सिरमें लगानेसे सिरदर्द गायब हो जाता है। इसका लेप दाद और एग्जिमापर करनेसे चर्मरोग दूर होता है। इसके अर्कके सेवनसे रक्तविकार दूर हो जाता है। यह खाँसी और श्वासके रोगमें लाभकारी है। इसके कुल्ले दन्तक्षयको रोकते हैं।

नीम—इसके फूलोंको पीसकर लुगदी बनाकर फोड़े-फुंसीपर लगानेसे जलन तथा गर्मी दूर होती है। शरीरपर मलकर स्नान करनेसे दाद दूर होता है। यदि फूलोंको पीसकर पानीमें घोलकर छान ले और इसमें शहद मिलाकर पीये तो वजन कम होता है तथा रक्त साफ होता है। यह संक्रामक रोगोंसे रक्षा करनेवाला है। नीम हर प्रकारसे उपयोगी है, इसे घरका वैद्य कहा जाता है।

लौंग—यह आमाशय और आँतोंमें रहनेवाले उन सूक्ष्म कीटाणुओंको नष्ट करती है, जिनके कारण मनुष्यका पेट फूलता है। यह रक्तके श्वेत कणोंमें वृद्धि करके शरीरकी रोगप्रतिरोधक शक्तिमें वृद्धि करती है। शरीर तथा मुँहके दुर्गन्धका नाश करती है। शरीरके किसी भी हिस्सेपर इसे घिसकर लगानेसे दर्दनाशक औषधिका काम करती है। दाढ़ या दन्तशूलमें मुँहमें डालकर चूसनेसे लाभ होता है। इसका धूम्रसेवन शरीरमें उत्पन्न अनावश्यक तत्त्वोंको पसीनेद्वारा बाहर निकाल देता है।

जूही—जूहीके फूलोंका चूर्ण या गुलकन्द अम्लपित्तको नष्ट करके पेटके अल्सर तथा छालेको दूर करता है। इसके सांनिध्यमें निरन्तर रहनेसे क्षयरोग नहीं होता।

माधवी—चर्मरोगोंके निवारणके लिये इसके चूर्णका लेप किया जाता है। गठिया-रोगमें प्रात:काल फूलोंको चबानेसे आराम मिलता है। इसके फूल श्वासरोगको भी दूर करते हैं।

हरसिंगार (पारिजात)—यह गठिया-रोगोंका नाशक है। इसका लेप चेहरेकी कान्तिको बढ़ाता है। इसकी मधुर सुगन्ध मनको प्रफुल्लित कर देती है।

आक—इसका फूल कफनाशक है, यह प्रदाहकारक भी है। यदि पीलिया-रोगमें पानमें रखकर एक या दो कली तीन दिनतक दी जाय तो काफी हदतक आराम होता है।

कदम्ब—यह मदन-वृक्ष भी कहलाता है। गौओंकी बीमारीमें फूल एवं पत्तोंवाली इसकी टहनी लेकर गोशालामें लगा देनेसे बीमारी दूर होती है। वर्षा-ऋतुमें पल्लवित होनेवाला यह गोपीप्रिय वृक्ष है।

कचनार—इसकी कली शरद्-ऋतुमें प्रस्फुटित होती है। इसकी कलियाँ बार-बार मल-त्यागकी प्रवृत्तिको रोकती हैं। कचनारकी छाल एवं फूलको जलके साथ मिलाकर तैयार की गयी पुलटिस जले घाव एवं फोड़ेके उपचारमें उपयोगी है।

शिरीष—यह तेज सुगन्धवाला जंगली वृक्ष है। इसकी सुगन्ध जब तेज हवाके साथ आती है तो मानव झूम-सा जाता है। खुजलीमें इसके फूल पीसकर लगाने चाहिये, इसके फूलोंके काढ़ेसे नेत्र धोनेपर किसी भी प्रकारके नेत्र-विकारोंमें लाभ होगा।

नागकेशर—यह खुजलीनाशक है और लौंग-जैसा लम्बा तथा डंठीमें लगा रहता है। इसके फूलोंका चूर्ण बनाकर मक्खनके साथ या दहीके साथ खानेसे रक्तार्शमें लाभ होता है। इसका चूर्ण गर्भधारणमें भी सहायक है।

मौलसिरी (बकुल)—इसके फूलोंको तेलमें मिलाकर इत्र बनता है। मौलसिरीके फूलोंका चूर्ण बनाकर त्वचापर लेप करनेसे त्वचा अधिक कोमल हो जाती है। इसके फूलोंका

शर्बत स्त्रियोंके बाँझपनको दूर करनेमें समर्थ है।

अमलतास—ग्रीष्म-ऋतुमें फूलनेवाला गहरे पीले रंगके गुच्छेदार पुष्पोंका यह पेड़ दूरसे देखनेमें ही आँखोंको प्रिय लगता है। इसके फूलोंका गुलकन्द बनाकर खानेसे क़ब्ज़ दूर होता है। परंतु अधिक मात्रामें सेवन करनेसे यह दस्तावर होता है, जी मिचलाता है एवं पेटमें ऐंठन उत्पन्न करता है।

अनार—शरीरमें पित्ती होनेपर अनारके फूलोंका रस मिस्री मिलाकर पीना चाहिये। मुँहके छालोंमें फूल रखकर चूसना चाहिये। आँख आनेपर कलीका रस आँखमें डालना चाहिये।

फूलोंके पौधोंकी भीतरी कोशिकाओंमें विशेष प्रकारके प्रद्रवी झिल्लियोंके आवरणवाले कण होते हैं। इन्हें लवक (प्लास्टिड्स) कहते हैं। ये कण जबतक फूलोंका रंग समाप्त न हो जाय, तबतक जीवित रहते हैं। ये लवक दो प्रकारके होते हैं—१-वर्णिक लवक और २-हरित लवक। इनमें रंगीन लवकोंको 'वर्णी लवक' कहते हैं। वर्णी लवक ही फूल-पौधोंको विभिन्न रंग प्रदान करते हैं। वर्णी लवकका आकार निश्चित नहीं होता, बल्कि लवक अलग-अलग पौधोंमें अलग-अलग रचनावाले होते हैं। पौधोंमें सबसे महत्त्वपूर्ण लवक है हरित लवक (क्लोरोप्लास्ट)। हरित लवक पौधोंमें हरा रंग ही नहीं देता, बल्कि पौधोंमें भोजनका निर्माण भी करता है। हरित लवक कार्बनडाइ-ऑक्साइड, गैस, जल और सूर्यके प्रकाशकी उपस्थितिमें ग्लूकोज-जैसे कार्बोहाइड्रेट पदार्थका निर्माण करता है।

पुष्प सूर्यके प्रकाशमें सूर्यकी किरणोंसे सम्पर्क स्थापित करके अपनी रंगीन किरणें हमारी आँखोंतक पहुँचाते हैं, जिससे शरीरको ऋणात्मक, धनात्मक तथा कुछ न्यूट्रल प्रकाशकी किरणें मिलती हैं जो शरीरके अंदर पहुँचकर विभिन्न प्रकारके रोगोंको रोकनेमें सहायता प्रदान करती हैं। इस प्रकार हम 'कलर थैरेपी' द्वारा भी चिकित्साके लाभ ले सकते हैं।

आरोग्यका खजाना—नीम

(डॉ० श्रीबनवारीलालजी यादव)

नीम एक बहुत उपयोगी वृक्ष है। इसकी जड़से लेकर फूल-पत्ती और फलतक सभी अवयव औषधीय गुणोंसे भरे-पूरे हैं। भारतवर्षके गरीब लोगोंके लिये यह कल्पवृक्ष है। आइये, हम इसके गुणोंको देखकर उनसे लाभ उठायें।

जड़—नीमकी जड़को पानीमें उबालकर पीनेसे बुखार दूर होता है।

छाल—नीमकी बाहरी छाल पानीमें घिसकर फोड़े-फुंसियोंपर लगानेसे वे बहुत जल्दी ठीक होते हैं। बाहरी छालको जलाकर उसकी राखमें तुलसीके पत्तोंका रस मिलाकर लगानेसे दाद तथा अन्य चर्मरोग ठीक हो जाते हैं। छालका काढ़ा बनाकर प्रतिदिन उससे स्नान करनेसे सूखी खुजलीमें लाभ होता है।

छायामें सूखी छालकी राख बनाकर, कपड़छान करके उसमें दो गुना पीसा हुआ सेंधा नमक मिला लें। रोज इस चूर्णसे मंजन करनेसे पायरियामें लाभ होता है, मुँहकी बदबू, मसूढ़ों तथा दाँतोंका दर्द दूर होता है। छालका काढ़ा दोनों समय पीनेसे पुराना ज्वर भी ठीक हो जाता है।

दातौन—प्रतिदिन नीमकी दातौन करनेसे मुँहकी बदबू दूर होती है। दाँत और मसूढ़े मजबूत होते हैं। पायरिया, मसूढ़ोंसे खून आना तथा मसूढ़ोंकी सूजनके उपचारके लिये इसकी दातौन बहुत उपयोगी है।

पत्तियाँ—चैत्रमासमें नीमकी कोमल नयी कोंपलोंको दस-पंद्रह दिनतक नित्य प्रात:काल चबाकर खानेसे रक्त शुद्ध होता है, फोड़ा-फुंसी नहीं निकलते और मलेरिया ज्वर नहीं आता है।

दिनमें सूर्य-किरणोंकी उपस्थितिमें नीमकी पत्तियाँ ऑक्सीजन छोड़कर हवा शुद्ध करती हैं। इसलिये गर्मियोंमें नीमके पेड़की छायामें सोनेसे शीतलता मिलती है तथा शरीर नीरोग रहता है।

नीमकी पत्तियोंके चूर्णमें एक ग्राम अजवायन तथा गुड़ मिलाकर कुछ दिनतक निरन्तर पीनेसे पेटके कीड़े नष्ट हो जाते हैं। गाय, भैंसके बच्चोंके पेटमें कीड़े होनेपर नीमकी पत्तियोंको पीसकर छाछ तथा नमकमें मिलाकर चार-पाँच दिन देनेसे कीड़े मरकर बाहर निकल जाते हैं

और पेट साफ हो जाता है।

पत्तियाँ पानीमें उबालकर घाव धोनेसे घाव ठीक होता है। उसके जीवाणु मरते हैं, दुर्गन्ध कम हो जाती है तथा सूजन नहीं रहती। पत्तियोंके उबले पानीसे स्नान करनेसे त्वचाकी बीमारियाँ दूर होती हैं। नीमकी पत्तियोंको पीसकर फोड़े-फुंसीपर लगानेसे आराम मिलता है।

नीमकी पत्तियोंका रस दो चम्मच, दो चम्मच शहदमें मिलाकर (प्रात:काल) लेनेसे पीलिया-रोगमें लाभ होता है। एक छोटा चम्मच नीमकी पत्तियोंका रस लेकर उसमें मिस्री मिलाकर पीनेसे पेचिशमें लाभ होता है। प्रमेहमें एक कप पानीमें दो-तीन ग्राम पत्तियोंको उबालकर काढ़ा बनाकर पीनेसे लाभ होता है। चेचक और खसराके रोगियोंको शीघ्र स्वस्थ करनेके लिये नीमके पत्तोंसे हवा की जाती है।

पत्तियोंके अन्य उपयोग—नीमकी पत्तियोंको संचित अनाजमें मिलाकर रखनेसे उसमें घुन, ईली तथा खपरा आदि कीड़े नहीं लगते। गर्म और सिल्कके कपड़ों, गर्म रेशमी कालीन, कम्बल, पुस्तक आदिको कसारी (कीड़ा)-से बचानेके लिये इनमें नीमकी पत्तियाँ रखनी चाहिये। नीमकी सूखी पत्तियोंके धुएँसे मच्छर भाग जाते हैं।

नीमकी पत्तीकी खाद पेड़-पौधोंको पोषक-तत्त्व प्रदान करती है तथा जमीनमें उपस्थित दीमकको भी समाप्त करती है। फसलको नुकसान पहुँचानेवाले अन्य कीटोंको भी यह मारती है।

फूल—नीमके फूल तथा निबोरियाँ खानेसे पेटके रोग नहीं होते। फूलोंको जलाकर काजलके रूपमें उपयोगमें लाया जाता है।

निबोरियाँ—निबोरी नीमका फल होता है। इससे तेल निकाला जाता है। यह भी कई प्रकारके रोगाणुओंको मार डालनेमें सक्षम है। आगसे जले घावपर इसका तेल लगानेसे घाव बहुत शीघ्र भर जाता है। इस तेलसे नीमका साबुन बनाया जाता है। यह साबुन चर्मरोग, घाव तथा फोड़े-फुंसियोंके लिये बहुत लाभकारी है। तेल निकालनेके बाद बची हुई खलीका पौधोंके लिये खादके रूपमें उपयोग किया जाता है। यह पौधोंको बढ़िया खुराक प्रदान करता है। दीमक और फसलको नुकसान पहुँचानेवाले अन्य कीटोंको भी यह मार डालता है। यह फफूँदको भी नष्ट करता है।

नीमका मद या रस—कभी-कभी किसी पुराने नीमके वृक्षके तनेसे नीमकी गन्ध लिये एक तरल पदार्थ निकलता है, जिसे मद कहते हैं। रूईकी बत्ती बनाकर उसे मदमें भिगोकर छायामें कई दिनोंतक सुखाया जाता है। सूखनेके बाद एक दीपकमें सरसोंका तेल लेकर, इस बत्तीको दीपकमें रखकर दीपक जलाया जाता है। इसके ऊपर दूसरी मिट्टीकी सिराही थोड़ी टेढ़ी-उलटी रखकर बत्तीकी लौसे निकलनेवाले कार्बन (धुएँ)-को इस सिराहीमें जमने दिया जाता है। बादमें इसे उलटी रखी सिराहीसे खुरचकर किसी डिब्बीमें रख लिया जाता है। यह काजल नेत्रोंमें लगानेसे नेत्रोंकी ज्योति सही रहती है। यह बहुत उपयोगी काजल है।

तना—नीमकी लकड़ीमें दीमक तथा घुन नहीं लगता, इसलिये इसके किवाड़ आदि लगवानेसे दरवाजे, खिड़कियोंमें दीमक लगनेका खतरा नहीं रहता।

सींक—नाक, कान छिदवानेके तीन-चार सप्ताह बाद आभूषण पहननेसे पहले नीमकी सींक पहननेसे जख्म जल्दी ठीक होता है और जीवाणु नहीं पड़ते।

स्वास्थ्य-रक्षामें अड़ूसा और अर्जुनका योगदान

(वैद्य श्रीराजेशजी जेतली)

अड़ूसा, जिसे वासाके नामसे भी जाना जाता है, भारतके लगभग हर क्षेत्रमें पाया जाता है। आचार्य सुश्रुतने वासाको क्षय तथा कासनाशक माना है। उन्होंने बताया है कि 'शोथ-क्षयमें इसके पञ्चाङ्ग तथा पुष्पोंके काढ़ेसे सिद्ध किया घृत—शहदमें मिलाकर (दुगुनी मात्रामें) सेवन करनेसे यह प्रबल वेगयुक्त कास तथा श्वासको तुरंत नष्ट करता है।'

आचार्य चरक भी कहते हैं—'खाँसीके साथ कफ तथा रक्त हो तो वासा अकेली ही समर्थ औषधि है।'

आधुनिक वैज्ञानिक डॉ० चोपड़ाने अपना मत व्यक्त

करते हुए कहा है—इसके ताजे सुखाये गये पत्तियोंके चूर्णको देनेपर श्वास-नलीके शोथ (एक्यूट ब्रोंक्राइटिस)-से ग्रस्त रोगियोंको तुरंत आराम मिला है। वे रोग-मुक्त हो गये तथा उनकी जीवनी-शक्तिमें अत्यधिक वृद्धि पायी गयी।

इसके कुछ उपयोग इस तरहसे हैं—

१-खाँसीके लिये अड़ूसाके पत्तोंका रस १० ग्राम, शहद (५ ग्राम)-के साथ मिलाकर प्रातः-सायं सेवन करना चाहिये। ताजे पत्र न मिलनेकी स्थितिमें छायामें सुखाये गये फूलोंका चूर्ण मधुके साथ देना चाहिये।

२-बच्चोंकी काली खाँसी जिसे कुकुर-खाँसी भी कहते हैं, वासाकी जड़का काढ़ा डेढ़-दो चम्मच दिनमें दोसे तीन बारतक दिया जाय तो निश्चित ही लाभ होता है।

३-वासाका मूल लेकर उसका शर्बत बनाकर विधिपूर्वक उसे प्रयोगमें लाया जाय तो पुरानी-से-पुरानी खाँसी और क्षय-रोगतक नष्ट हो जाते हैं।

४-अड़ूसाके फूलोंको दुगुनी मात्रामें मिस्री मिलाकर मिट्टी या काँचके पात्रमें रखनेपर गुलकन्द तैयार होता है और इसके १० ग्राम मात्रातक नित्य सेवनसे कास-श्वास, पीनस (पुराना जुकाम), रक्त-पित्त, राजयक्ष्माके रोगियोंको अवश्य ही लाभ पहुँचता है।

५-यह ज्वरनाशक तथा रक्तशोधक भी है। इसके अतिरिक्त यह रक्तस्राव रोकनेवाला है।

इसका प्रयोग सारे शरीरमें धातु-निर्माण-क्रियाको बढ़ानेके लिये कमजोरीके बाद टॉनिकके रूपमें भी होता है।

अर्जुन

नदी, नालोंके किनारे होनेके कारण इसे धवल, ककुभ तथा नदीसर्ज भी कहा जाता है।

आधुनिक प्रयोगोंसे वैज्ञानिकोंने यह सिद्ध कर दिया है कि अर्जुन हृदय-रोगोंके लिये श्रेष्ठ औषधि है। अर्जुन जातिके कम-से-कम पंद्रह प्रकार हमारे देशमें पाये जाते हैं। इसी कारण पहचान जरूरी है कि कौन-सी औषधि हृदय-रक्त वाही-संस्थानपर कार्य करती है।

प्राचीन आयुर्वेद-शास्त्रियोंमें वाग्भट ऐसे वैद्य हैं, जिन्होंने पहली बार इस औषधिके हृदय-रोगमें उपयोगी होनेकी विवेचना की। इसके बाद वैद्य चक्रदत्त तथा वैद्य भावमिश्रने भी कहा कि घी, दूध तथा गुड़ आदिके साथ जो अर्जुनकी त्वचाका चूर्ण नियमित रूपसे लेता है, उसे हृदयरोग, जीर्ण ज्वर, रक्त-पित्त कभी नहीं सताते और वह चिरजीवी होता है।

अनेकों निघण्टुओंमें अर्जुन-सिद्ध घृतको हृदयरोगोंकी, चाहे वे किसी भी प्रकारके हों, अचूक दवा माना है। निघण्टुरत्नाकरके अनुसार अर्जुन बलकारक है तथा अपने लवण-खनिजोंके कारण हृदयकी मांसपेशियोंको सशक्त बनाता है।

हमने इसे अपने औषधालयमें बहुत उपयोग किया है तथा शत-प्रतिशत रोगियोंको लाभ मिला है।

१-हृदयमें शिथिलता आनेपर या शोथ होनेपर अर्जुनकी छाल तथा गुड़को दूधमें मिलाकर औटाकर पिलाना चाहिये।

२-हृदयाघात, हृदय-शूलमें अर्जुनकी छालसे सिद्ध दूध अथवा ३ से ६ ग्राम छाल घी या गुड़के शर्बतके साथ देते हैं।

३-अर्जुन-घृत बनानेके लिये आधा किलो अर्जुनकी छाल जौकुट करके ४ किलो जलमें पकाया जाता है। चौथाई जल शेष रहनेपर अर्जुन कल्क ५० ग्राम तथा गायका घी एक पाव मिलाकर पाक करते हैं। ध्यान रहे, जल उड़ जाने एवं घृत शेष रहनेपर यह सिद्ध घृत बन जाता है। यह घी हृदयके समस्त रोगोंमें हितकारी है। इसकी मात्रा ६ से ११ ग्रामतक दी जाती है।

४-महिलाओंमें होनेवाले श्वेत प्रदर तथा पेशाबकी जलनको रोकना भी इसके विशेष गुणोंमें है।

५-छातीमें जलन, जीर्ण खाँसी आदिको रोकनेमें यह सक्षम है।

६-हड्डी टूटनेपर इसकी छालका स्वरस दूधके साथ देते हैं। सूजन तथा दर्दको कम करनेकी शक्ति भी इसमें निहित है।

वनौषधि-परिचय—ब्राह्मी

(श्रीधीरजकुमारजी खरया)

ब्राह्मीके सोमवल्लभी, महौषधि, स्वायम्भुवी, सुरश्रेष्ठा, सरस्वती, सोम्यलता, दिव्या, शारदा तथा सोमवल्ली आदि कई नाम हैं। यह सामान्यतया गीली एवं तर जमीनमें पैदा होती है। ब्राह्मी वनस्पति वैसे तो सारे भारतवर्षमें जलाशयोंके किनारेपर पैदा होती है; पर हरिद्वारसे लेकर बदरीनारायणके मार्गपर बहुत बड़ी तादादमें पायी जाती है। ब्राह्मीके पौधेका रस कड़वा होता है।

ब्राह्मीके गुण-दोष एवं प्रभाव

आयुर्वेदके मतानुसार ब्राह्मी शीतल, सारक, हलकी, कसैली, मधुर, स्वादुपाकी, आयुवर्धक, स्वरको उत्तम करनेवाली, स्मरणशक्ति बढ़ानेवाली तथा कुष्ठ, पाण्डु, प्रमेह, रुधिर-विकार, खाँसी, विष, सूजन और ज्वर हरनेवाली है। इसके अतिरिक्त यह कण्ठशोधक, हृदयके लिये हितकारी, वात, रक्त-पित्त एवं अरुचिको भी दूर करनेवाली है।

ब्राह्मी और मस्तिष्क-सम्बन्धी रोग

ब्राह्मीकी मुख्य क्रिया मस्तिष्क और मज्जा-तन्तुओंके ऊपर होती है। यह मस्तिष्कको शक्ति देती है और उसके लिये एक पौष्टिक वस्तुका काम करती है। इस गुणके कारण ब्राह्मी मस्तिष्क और मज्जा-तन्तुओंके रोगोंमें विशेष रूपसे दी जाती है। उन्माद और अपस्मारके रोगोंमें भी यही बात होती है। इसलिये इनमें भी ब्राह्मीका प्रयोग होता है। सिर्फ नवीन एवं जोरदार रोगोंमें ब्राह्मी नहीं देनी चाहिये; क्योंकि इसके अंदर कुछ उत्तेजित करनेका धर्म रहता है और तीव्र रोगोंमें उत्तेजक औषधि देनेसे रोग बढ़ जाता है। इसलिये नवीन और तीव्र उन्मादमें तीव्र रेचक वस्तु देकर उसके पश्चात् खुरासानी अजवायनके समान कोई शामक वस्तु देनी चाहिये। उन्माद और अपस्मारके पुराने होनेपर उसमें एक ओर मस्तिष्कको पुष्ट करनेवाली औषधियोंकी जरूरत होती है और दूसरी ओर कुछ उत्तेजक औषधिको देनेकी आवश्यकता होती है। इसलिये ऐसे रोगोंमें ब्राह्मी देनेसे अच्छा लाभ होता है।

ब्राह्मीके अंदर कुछ क़ब्ज़ियत पैदा करनेका दोष भी रहता है। इसलिये इसके साथ कुछ हलकी मृदु विरेचक औषध देना उपयोगी होता है। प्राचीन ग्रन्थोंमें इसके साथ शंखपुष्पी देनेका विधान दिया गया है।

ब्राह्मीके अंदर एक प्रकारका उड़नशील तेल रहता है। वही इसके गुणोंका आधार है। आँचकी गर्मीसे यह तेल उड़ जाता है। इसलिये ब्राह्मीको धूपमें नहीं सुखाना चाहिये। इसका प्रयोग विशेष रूपसे बिना आँचपर तपाये करना चाहिये।

ब्रह्मवृक्ष—पलाशका स्वास्थ्यमें योगदान

(डॉ० सुश्रीलेखा वी० चित्ते, कायचिकित्सा-विभाग, जामनगर)

वेदोंमें पलाशको ब्रह्मवृक्ष कहकर उसे बहुत महत्त्व दिया गया है और मन्त्रद्रष्टा ऋषियोंका पलाशके प्रति कितना आदरभाव था, उसका किञ्चित् भाव निम्न मन्त्रद्वारा प्राप्त होता है—

ब्रह्मवृक्ष पलाशस्त्वं श्रद्धां मेधां च देहि मे।
वृक्षाधिपो नमस्तेऽस्तु त्वं चात्र सन्निधो भव॥

अर्थात् हे पलाशरूपी ब्रह्मवृक्ष! आप समस्त वृक्षोंके राजा हैं, आप मुझे श्रद्धा और मेधा प्रदान करें। आपको मेरा नमस्कार है। मैं इस वृक्षमें आपका आह्वान करता हूँ, इसमें आप संनिहित हो जायँ।

पलाश एक औषधीय वृक्ष है। किंशुक, ब्रह्मवृक्ष, याज्ञिक, सुपर्ण, त्रिपर्ण, रक्तपुष्प, क्षारश्रेष्ठ, बीजस्नेह, कृमिघ्न, वक्रपुष्प, ढाक आदि इसके अनेक नाम हैं। इस वृक्षके पत्र बड़े प्रशस्त, मनोहर एवं सुन्दर होते हैं अत: इसका नाम पलाश पड़ा। रक्त पलाश तथा श्वेत पलाश आदि इसके कई भेद हैं। इसके छाल, क्षार, बीज, काण्ड, पत्र, पुष्प तथा निर्यास आदिका उपयोग होता है।

चरकसंहिताके अनुसार पलाशके अड़तीस प्रयोग

बताये गये हैं, जिनमें छालके अठारह, क्षारके बारह, बीजके छः, पुष्प और काण्डके पत्रके दो। इसी प्रकार सुश्रुतसंहितामें पलाशके छियालीस योग बताये गये हैं।

उपर्युक्त योगोंद्वारा प्रमेह, कुष्ठ, श्वित्र, शोथ, उदररोग, अर्श, ग्रहणी, हिक्का, कास, अतिसार तथा नेत्ररोग आदिका उपचार किया जाता है।

यहाँ पलाशके कुछ उपयोगी प्रयोग दिये जा रहे हैं—

(१) छोटे बच्चोंके पेटमें कृमि हों तो ऐसे बच्चोंको प्रथम एक तोलासे तीन तोलेतक गुड़ खानेको दिया जाता है। साथ ही ऊपरसे आधा तोलासे एक तोलातक पलाशमूल-अर्क पीनेको देना चाहिये। ऐसा तीन दिनतक करे और रातको एक तोलासे ढाई तोला शीत-गरम पानीके साथ दिया जाय।

पलाशके बीजोंका क्वाथ पीनेपर भी कृमियोंका नाश होता है।

(२) दन्त-शूल हो, दाँतोंसे खून आये एवं कमजोर दाँत हिलते हों तो दन्तवेष्ट (मसूढ़ों)-पर पलाश-अर्ककी कुछ बूँदें लगानेसे लाभ होता है।

(३) छोटे बच्चोंको कुकुर-खाँसीमें हलदीके साथ अर्क देनेपर लाभ होता है।

(४) कर्णपीपमें तीन-चार बूँद डालनेसे आराम मिलता है।

(५) स्नायु-रोग, श्लीपद (Filaria) एवं कालरा-जैसी व्याधिमें भी इसका प्रयोग किया जाता है।

(६) बालकोंको दाँत आनेकी वेदनासे बचानेके लिये इसके मूल अर्कका प्रयोग हलकेसे लगाकर किया जाता है, जिससे पतले दस्तका उपद्रव भी नहीं होता।

(७) स्त्रियोंके प्रदररोगोंमें इसका अर्क दससे बीस बूँद सुबह और शाम चावलके पानीके साथ देनेसे लाभ होता है।

(८) पलाश गर्भस्राव तथा गर्भपातमें बहुत उपयोगी है। आयुर्वेदके प्राचीन ग्रन्थोंमें पलाशपत्रका उपयोग बहुत जगहपर गर्भरक्षणके लिये वर्णित है। इसका अर्क भी बहुत लाभप्रद है।

(९) पलाशका उपयोग श्रेष्ठ रसायनके रूपमें अति लाभप्रद है।

बेल (बिल्व)-की महत्ता एवं स्वास्थ्य-रक्षामें उसका उपयोग

(वैद्य पं० श्रीगोपालजी द्विवेदी)

बिल्ववृक्ष प्रायः धार्मिक स्थानों विशेषकर भगवान् शङ्करके उपासना-स्थलोंपर लगानेकी भारतमें एक प्राचीन परम्परा है। यह वृक्ष अधिक बड़ा न होकर मध्यम आकारवाला होता है। शाखाओंपर तीक्ष्ण काँटे होते हैं। पत्ते तीन-तीन या कभी-कभी पाँच-पाँचके गुच्छोंमें लगते हैं। बेलका फूल सफेद तथा सुगन्धपूर्ण होता है। फल प्रायः गोलाकार कड़े आवरणवाला, स्वादिष्ट, मधुर और हृदयको प्रिय लगनेवाली सुगन्ध लिये होता है। गूदेमें सैकड़ों बीज गोंदमें लिपटे हुए रहते हैं। वसन्त-ऋतुके अन्तमें पुराने पत्ते गिरकर नये आने लगते हैं। ग्रीष्ममें तो यह वृक्ष हरे-हरे पत्तों एवं फलोंसे भर उठता है। देशके सभी प्रान्तोंमें मिलनेवाला यह बेल कोई अपरिचित वस्तु नहीं है। बेलके सम्बन्धमें धार्मिक महत्त्वोंको निम्न अंशसे ज्ञात करें—

श्रीशिवपुराणके अन्तर्गत बिल्व-माहात्म्यका वर्णन इस प्रकारसे किया गया है—

बिल्वमूले महादेवं लिङ्गरूपिणमव्ययम्।
यः पूजयति पुण्यात्मा स शिवं प्राप्नुयाद् ध्रुवम्॥
बिल्वमूले जलैर्यस्तु मूर्धानमभिषिञ्चति।
स सर्वतीर्थस्नातः स्यात्स एव भुवि पावनः॥

(श्रीशिवपुराण, श्लोक १३-१४)

अर्थात् बिल्वके मूलमें लिङ्गरूपी अविनाशी महादेवका पूजन जो पुण्यात्मा पुरुष करता है, उसे निश्चय ही कल्याणकी प्राप्ति होती है। जो मनुष्य शिवजीके ऊपर बिल्वमूलमें जल चढ़ाता है, उसे सब तीर्थोंमें स्नानका फल मिलकर पवित्रता प्राप्त होती है।

एतस्य बिल्वमूलस्याथालवालमनुत्तमम्।
जलाकुलं महादेवो दृष्ट्वा तुष्टो भवत्यलम्॥

(श्लोक १५)

अर्थात् इस बिल्वमूलके सब ओर जलसे परिपूर्ण आलबालको देखकर भगवान् शङ्कर प्रसन्न हो जाते हैं। इतना ही नहीं—

पूजयेद् बिल्वमूलं यो गन्धपुष्पादिभिर्नरः।
शिवलोकमवाप्नोति संततिर्वर्धते सुखम्॥
बिल्वमूले दीपमालां यः कल्पयति सादरम्।
स तत्त्वज्ञानसम्पन्नो महेशान्तर्गतो भवेत्॥
बिल्वशाखां समादाय हस्तेन नवपल्लवम्।
गृहीत्वा पूजयेद् बिल्वं स च पापैः प्रमुच्यते॥
बिल्वमूले शिवरतं भोजयेद्यस्तु भक्तितः।
एकं वा कोटिगुणितं तस्य पुण्यं प्रजायते॥
बिल्वमूले क्षीरयुक्तमन्नमाज्येन संयुतम्।
यो दद्याच्छिवभक्ताय स दरिद्रो न जायते॥

(शिवपुराण-बिल्वमाहात्म्य, श्लोक १६—२०)

उपर्युक्त पंक्तियोंका सामान्य भावार्थ इस प्रकारसे है—'जो भक्त बिल्वमूलमें गन्ध-पुष्पादिके द्वारा पूजन करते हैं, उन्हें शिवलोककी प्राप्ति होती है तथा संतान और सुख बढ़ता है। जो शिवभक्त बिल्वमूलमें आदरपूर्वक दीपमालाकी कल्पना करते हैं, वे तत्त्वज्ञानसे परिपूर्ण हो शिवजीके अन्तर्गत होते हैं और जो बिल्वकी शाखाको लेकर उससे नवीन पत्र ग्रहणकर पूजन करते हैं, वे सभी प्रकारके पातकोंसे मुक्त हो जाते हैं। जो शिवभक्तको बिल्वमूलमें भक्तिपूर्वक भोजन कराता है, उसे एक व्यक्तिको भोजन करानेमें ही करोड़ोंको भोजन करानेका फल मिलता है। जो मनुष्य बिल्वमूलमें दूधसे युक्त घृत और अन्न रखकर शिवभक्तको देता है, वह कभी दरिद्र नहीं हो पाता।'

शिवपुराणमें ही आगे लिङ्गपूजा-विधानके अन्तर्गत पुनः बिल्वकी चर्चा आयी है। यथा—

पूजयेत् परया भक्त्या शंकरं भक्तवत्सलम्।
सर्वाभावे बिल्वपत्रमर्पणीयं शिवाय वै॥
बिल्वपत्रार्पणेनैव सर्वपूजा प्रसिध्यति।
ततः सुगन्धचूर्णं वै वासितं तैलमुत्तमम्॥

अर्थात् भक्तवत्सल भगवान् शिवजीका परम भक्तिपूर्वक पूजन करे। पूजनमें यदि अन्य कोई वस्तु उपलब्ध न हो तो बिल्वपत्र ही समर्पित करे। बिल्वपत्रके समर्पणसे ही सब पूजन सिद्ध हो जाता है। फिर सुगन्धित चूर्णद्वारा सुवासित किया हुआ तेल प्रसन्नतापूर्वक शिवजीको समर्पण करे।

ऋषियोंने कहा—'हे व्यासशिष्य सूतजी! अब आप बताइये कि किस-किस पुष्पके द्वारा पूजन करनेसे शिवजी क्या-क्या फल देते हैं?' सूतजीने कहा—'ऋषियो! क्रमपूर्वक वर्णन करता हूँ—तुम सुनो! यह विधि महर्षि नारदने पूछी थी तथा उत्तरमें प्रसन्न होकर ब्रह्माजीने उनके प्रति इस प्रकार कहा था—'कमल, बेलपत्र, शतपत्र या शङ्खपुष्पीसे शिवकी पूजा करे तो लक्ष्मीकी प्राप्ति होती है।' इससे सम्बन्धित एक सुभाषितको पढ़ें—

पीतोऽगस्त्येन तातश्चरणतलहतो वल्लभो येन रोषाद्
गेहं मे छेदयन्ति प्रतिदिवसमुमाकान्तपूजानिमित्तम्।
तस्मात् खिन्ना सदाहं द्विजकुलनिलयं नाथ नित्यं त्यजामि

आदि।

यजुर्वेदी शिवार्चन-पद्धतिके अन्तर्गत बेलकी इस प्रकार चर्चा की गयी है—

त्रिदलं त्रिगुणाकारं त्रिनेत्रं च त्रिधायुधम्।
त्रिजन्मपापसंहारं बिल्वपत्रं शिवार्पणम्॥
अमृतोद्भवं श्रीवृक्षं शंकरस्य सदा प्रियम्।
तत्ते शम्भो प्रयच्छामि बिल्वपत्रं सुरेश्वर॥
त्रिशाखैर्बिल्वपत्रैश्च अच्छिद्रैः कोमलैः शुभैः।
तव पूजां करिष्यामि अर्चये परमेश्वर॥
गृहाण बिल्वपत्राणि सुपुष्पाणि महेश्वर।
सुगन्धीनि भवानीश शिव त्वं कुसुमप्रिय॥

यह तो रही धार्मिक महत्ता। अब इनके स्वास्थ्योपयोगी गुणोंको देखना चाहिये। स्वास्थ्योपयोगी गुणधर्म—

१—दस्तकी प्रारम्भिक अवस्थामें बेलगिरी, सोंठ, मोचरस, धायके फूल जलसे धोकर सुखाये। प्रत्येक १-१ तोला, धनिया २० तोले, सौंफ ४० तोले। सर्वप्रथम सोंठ, बेलगिरि और मोचरसके छोटे-छोटे टुकड़े कर हलकी अग्निपर सेंक दे। गन्ध आते ही उतार लेना चाहिये। सभीको मिलाकर चूर्ण बना दे तथा कपड़ेसे उसे छानकर

सुरक्षित रख दे। एकसे तीन ग्रामकी मात्रामें मट्ठे या शर्बतके साथ दिनमें तीन बार रोगीको दे। इससे शीघ्र ही लाभ मिलेगा।

२—पीलिया, सूजन तथा कब्ज आदिमें बेलकी पत्तीका रस थोड़ी काली मिर्च मिलाकर चूर्ण बना लेवे और दिनमें तीन बार प्रयोग करे।

३—पके बेलका गूदा, इमली और मिस्री भली प्रकार जलमें मसल-छानकर शर्बत तैयार कर ले। प्रात:कालमें इसके सेवनसे शारीरिक दाह, अतिसार, मूत्रका पीलापन, मिचलाहट, स्फूर्तिका अभाव आदि दोष शान्त हो जाता है।

४—घाव कैसा भी हो, बिल्वपत्रको जलमें पकाकर उस जलसे धोनेके बाद ताजे पत्ते पीसकर बाँध दीजिये। यह पीडा एवं पूय दोनोंका शमन करके घावको शीघ्र सुखानेमें सहायक होता है।

५—हृदयकी अधिक घबराहट, निद्रा एवं मानसिक तनावपर वृक्षके भीतरकी छाल १० तोले मोटी-मोटी कूटकर आधा सेर गायके दूधमें डालिये और इच्छानुसार मीठा मिलाकर प्रात: तथा सायं कुछ समयतक नियमित प्रयोग कीजिये। वायुकारक पदार्थोंके सेवनसे वञ्चित रहनेसे अवश्य लाभ मिलेगा।

६—(क) श्वेतप्रदर और रक्तप्रदर महिलाओंमें पायी जानेवाली एक प्रकारकी व्याधि है, उससे बचनेके लिये इच्छानुसार गायके दूधके साथ बेलके ताजे पत्तेको पीसकर थोड़ा जीरा मिलाकर दिनमें दो बार सेवन करनेसे लाभ मिलता है।

(ख) नेत्रोंका दुखना, लालिमा, अधिक कीचड़ आनेमें पत्तोंको पीसकर पुल्टिस बाँधना हितकारी होता है। बच्चोंके होनेवाले पीले दस्तोंमें एक चायकी चम्मच बिल्वपत्र-रस देनेसे शीघ्र लाभ मिलता है।

७—बेलका मुरब्बा अतिसार, आमातिसार और खून-मिले दस्तोंपर प्रभावशाली क्रिया दिखलाता है। आँतोंके घावोंको अच्छा करनेमें मुरब्बा बड़ा ही लाभकारी होता है। ताजे फलका गूदा, कबाबचीनीका चूर्ण एकमें मिलाकर ताजे दूधके साथ पिलानेसे पुराने उपदंशमें लाभ होता है।

८—रक्तविकारोंमें बेलका गूदा आधा पाव बराबर शक्कर मिलाकर अठन्नीभरकी मात्राके नित्य प्रयोग करनेसे लाभ होता है।

९—बेलके कोमल पत्तोंको किसी नीरोगी गायके मूत्रमें पीस ले। पीसी वस्तुसे चार गुना तिलका तेल और तेलसे चार गुना बकरीका दूध सभीको मिलाकर हलकी-हलकी अग्निपर जलीय अंश उड़नेतक पकाये। इसके बाद नीचे उतार ले, शीतल हो जानेपर सुरक्षित रख दे। यह तेल कानके अनेक रोगोंपर प्रभावकारी है। बहरापन, सायँ-सायँकी आवाज आना आदिमें अपना गुण दिखलाता है। इसे दिनमें दो-तीन बार छोड़े।

इन रोगोंके अलावा आयुर्वेदीय औषध-निर्माण करनेवाली फार्मेसियाँ और चिकित्सा-जगत्‌के पण्डितोंने प्रचुरतासे बिल्वको अपनी विभिन्न ओषधियोंमें स्थान देकर इसकी उपयोगिताको और भी बढ़ा दिया है। आयुर्वेदिक चिकित्सक अत्यन्त श्रद्धाके साथ इसके विभिन्न अङ्गोंका उपयोग रुग्ण लोगोंपर करते हैं। भारतमें अनेक वृक्षोंके पूजन-सम्मानादिकी प्राचीन परम्परा है; क्योंकि इनके अंदर गम्भीर कल्याणकारी वैज्ञानिक रहस्य छिपा हुआ है। बादीपुर (नेपाल)-में प्रति दस वर्षके बाद एक अनोखा समारोह होता है, जिसमें कन्याओंके सामूहिक विवाह बिल्वफलसे सम्पन्न करानेकी प्रथा प्राचीन कालसे चली आ रही है। नेपालियोंकी यह मान्यता है कि कुमारी कन्याओंका पवित्र बेलसे विवाह करा देनेपर वे वैधव्य-दु:खसे आजीवन बची रहती हैं।

इस प्रकार बेल वस्तुत: मानवमात्रके लिये एक कल्याणकारी प्राकृतिक वरदान है।

वातवृण्मूत्रजृम्भाश्रुक्षवोद्‌गारवमीन्द्रियैः । व्याहन्यमानैरुदितैरुदावर्तो निरुच्यते॥

वायु, मल, मूत्र, जृम्भा, अश्रु, छींक, उद्‌गार, वमन, इन्द्रिय (शुक्र), इनके उपस्थित वेगोंको रोकनेसे उदावर्त्त उत्पन्न होता है। (श्रोत्रवागादिसत्त्वं च शुक्रं चेन्द्रियमुख्यते)

सहजन एक अमूल्य औषधि

(डॉ० श्रीविजयकुमारजी पाठक, बी०ए०एम०एस०)

सहजन सम्पूर्ण भारतमें पाया जानेवाला एक वृक्ष-विशेष है। इसकी फली सब्जीके रूपमें प्रयुक्त होती है। इसे शोभांजन, शिग्रु, कृष्णबीज, सजिना, साजना, सुरजना, सुलजना, सेजना, सैजना, सरगनो, सरगवो, सेक्टो, शेवगा, मुआ, मरुगाई, बड़ा डिसिंग, मूँगा चेझाड़, सरागू, मुरंगाई, विद्रधिनाशन, स्त्रीचितहारी तथा इंडियन हार्स रैडिशके नामसे जाना जाता है।

आयुर्वेदके अनुसार इसका रस मधुर-कटु तथा गुण पाचक, अनुलोमक, शुक्रवर्धक, रुचिकारक, वातघ्न, नेत्रशोधक, कृमिघ्न, मेदघ्न, शोथहर, वेदनाशामक, गण्डमाला, व्रण तथा विद्रधिनाशक है।

वैसे तो इसके सभी अङ्ग उपयोगमें लिये जाते हैं, परंतु विशेषरूपसे इसकी नरम फली उदर एवं वात-रोगोंमें, पत्ती नेत्ररोग एवं रतौंधीमें, फूल उदरशूल, निर्बलता, कफवात आदिके रोगोंमें तथा मूल और छाल अन्तर्विद्रधि, गृध्रसी, दमा, सूजन, पथरी, जलोदर, यकृत्, तिल्ली (प्लीहा), शोथ, गठिया, अर्धांगवात आदिमें प्रयुक्त किये जाते हैं।

सहजनके दो विशिष्ट अनुभूत प्रयोग

१-सहजनकी छालका स्वरस (ताजा रस) आधा छटाक (३० मि०ली०), शहद आधा चम्मच, मकरध्वज $^{1}/_{4}$ रत्ती—इन सभीको मिलाकर सायं-प्रात: खाली पेट लेनेसे अनेक वातज तथा कफज रोग एवं विद्रधि नष्ट होती है। इसका प्रयोग कम-से-कम पंद्रह दिनतक करना चाहिये।

यदि कैंसरपर इसका प्रयोग किया जाय तो लाभकी सम्भावना हो सकती है।

२-सहजनके जड़की अन्तश्छाल आधा पाव (१०० ग्राम)-को आधा सेर जलमें एक या दो घंटे डालकर अच्छी तरह मसलकर आँचपर रख दे। आठवाँ भाग शेष बचनेपर अच्छी तरह मसलकर छान ले। उसमें अजवाइन ४ रत्ती, सोंठ ४ रत्ती, हींग १ रत्ती डालकर शीतल होनेपर पीये।

इससे गृध्रसी मात्र तीन दिनोंमें तथा गठिया वात, पक्षाघात, अर्धाङ्गवात एवं अन्य वातज रोग पंद्रह दिनोंमें नष्ट हो सकते हैं।

इसका सेवन दोनों समय (प्रात:-सायं) खाली पेट करना चाहिये।

उपर्युक्त दोनों प्रयोगोंमें पथ्य तथा अपथ्य वातरोगके अनुसार करना चाहिये।

स्वास्थ्योपयोगी मेथी

(श्रीहरीरामजी सैनी)

आहारमें हरी सब्जियोंका विशेष महत्त्व है। आधुनिक विज्ञानके मतानुसार हरे पत्तोंवाली सब्जियोंमें क्लोरोफिल नामक तत्त्व रहता है, जो कीटाणुओंका नाशक है। दाँत एवं मसूढ़ोंमें सड़न उत्पन्न करनेवाले जन्तुओंको यह 'क्लोरोफिल' नष्ट करता है। इसके अलावा इनमें प्रोटीन तत्त्व भी पाया जाता है। हरी सब्जियोंमें लौह तत्त्व भी काफी मात्रामें पाया जाता है, जो पाण्डुरोग (रक्ताल्पता) तथा शारीरिक कमजोरीको नष्ट करता है। हरी सब्जियोंमें स्थित क्षार रक्तकी अम्लताको घटाकर उसका नियमन करता है।

हरी सब्जियोंमें मेथीकी भाजीका प्रयोग भारतके प्राय: सभी भागोंमें बहुलतासे होता है। इसे सुखाकर भी उपयोगमें लिया जाता है। इसके अलावा मेथी-दानोंका प्रयोग बघारके रूपमें तथा कई औषधियोंके रूपमें किया जाता है।

वैसे तो मेथी प्राय: हर समय उगायी जा सकती है, फिर भी मार्गशीर्षसे फाल्गुन महीनेतक ज्यादा उगायी जाती है। कोमल पत्तेवाली मेथी कड़वी कम होती है।

मेथीकी भाजी तीखी, कड़वी, रूक्ष, गरम, पित्तवर्धक, अग्निदीपक (भूखवर्धक), पचनेमें हलकी, मलावरोधको

दूर करनेवाली, हृदयके लिये हितकर एवं बलप्रद होती है। सूखी मेथीके बीजोंकी अपेक्षा मेथीकी भाजी कुछ ठंडी, पाचनकर्त्री, वायुकी गति ठीक रखनेवाली तथा प्रसूता स्त्रियों, वायुदोषके रोगियों एवं कफके रोगियोंके लिये अत्यन्त हितकारी है। यह बुखार, अरुचि, उलटी, खाँसी, वातरोग (गाउट), वायु, कफ, बवासीर, कृमि तथा क्षयका नाश करनेवाली है। मेथी पौष्टिक एवं रक्तको शुद्ध करनेवाली है। यह शूल, वायुगोला, सन्धिवात, कमरके दर्द, पूरे शरीरके दर्द, मधुप्रमेह एवं निम्न रक्तचापको मिटानेवाली है। मेथी माताका दूध बढ़ाती है। आमदोषको मिटाती है एवं शरीरको स्वस्थ बनाती है।

औषधिप्रयोग

(१) कब्जियत—कफदोषसे उत्पन्न कब्जियतमें मेथीकी रेशेवाली सब्जी रोज खानेसे लाभ होता है।

(२) बवासीर—प्रतिदिन मेथीकी सब्जीका सेवन करनेसे वायु, कफ एवं बवासीरमें लाभ होता है।

(३) बहुमूत्रता—जिसे एकाध घंटेमें बार-बार मूत्रत्यागके लिये जाना पड़ता हो अर्थात् बहुमूत्रताका रोग हो, उसे मेथीकी भाजीके १०० मिलीलीटर रसमें डेढ़ ग्राम कत्था तथा तीन ग्राम मिस्री मिलाकर प्रतिदिन सेवन करना चाहिये। इससे लाभ होता है।

(४) मधुप्रमेह—प्रतिदिन सुबह मेथीकी भाजीका १०० मिलीलीटर रस पी जाय। शक्करकी मात्रा ज्यादा हो तो सुबह-शाम दो बार रस पीये। साथ ही भोजनमें रोटी-चावल एवं चिकनी (घी-तेलयुक्त) तथा मीठी चीजोंको छोड़ दे, शीघ्र लाभ होता है।

(५) निम्न रक्तचाप—जिन्हें निम्न रक्तचापकी तकलीफ हो, उन्हें मेथीकी भाजीमें अदरक, गरम मसाला इत्यादि डालकर सेवन करना लाभप्रद है।

(६) कृमि—बच्चोंके पेटमें कृमि हो जानेपर उन्हें भाजीका १-२ चम्मच रस रोज पिलानेसे लाभ होता है।

(७) वायुका दर्द—रोज हरी अथवा सूखी मेथीका सेवन करनेसे शरीरके ८० प्रकारके वायु-रोगोंमें लाभ होता है।

(८) आँव होनेपर—मेथीकी भाजीके ५० मि.ली. रसमें ६ ग्राम मिस्री डालकर पीनेसे लाभ होता है। ५ ग्राम मेथीका पाउडर १०० ग्राम दहीके साथ सेवन करनेसे भी लाभ होता है। दही खट्टा नहीं होना चाहिये।

(९) वायुके कारण होनेवाले हाथ-पैरके दर्दमें—मेथीके बीजोंको घीमें सेंककर उसका चूर्ण बनाये एवं उसके लड्डू बनाकर प्रतिदिन एक लड्डूका सेवन करनेसे लाभ होता है।

(१०) गर्मीमें लू लगनेपर—मेथीकी सूखी भाजीको ठंडे पानीमें भिगोये। अच्छी तरह भीग जानेपर मसलकर छान ले एवं उस पानीमें शहद मिलाकर एक बार पिलाये, लूमें लाभ होता है।

मेथीपाक

शीत-ऋतुमें विभिन्न रोगोंसे बचनेके लिये एवं शरीरकी पुष्टिके लिये मेथीपाकका प्रयोग किया जाता है।

विधि—मेथी एवं सोंठ ३२५-३२५ ग्रामकी मात्रामें लेकर दोनोंका कपड़छान चूर्ण कर ले। सवा पाँच लीटर दूधमें ३२५ ग्राम घी डाले। उसमें यह चूर्ण मिला दे। यह सब एकरस होकर जबतक गाढ़ा न हो जाय, तबतक उसे पकाये। उसके पश्चात् उसमें ढाई किलो शक्कर डालकर फिरसे धीमी आँचपर पकाये।

अच्छी तरह पाक तैयार हो जानेपर नीचे उतार ले, फिर उसमें लैंडीपीपर, सोंठ, पीपरामूल, चित्रक, अजवायन, जीरा, धनिया, कलौजी, सौंफ, जायफल, दालचीनी, तेजपत्र एवं नागरमोथा—ये सभी ४०-४० ग्राम एवं काली मिर्चका ६० ग्राम चूर्ण डालकर मिला दे। शक्तिके अनुसार सुबह खाये।

यह पाक आमवात, अन्य वातरोग, विषमज्वर, पाण्डुरोग, पीलिया, उन्माद, अपस्मार (मिरगी), प्रमेह, वातरक्त, अम्लपित्त, शिरोरोग, नासिकारोग, नेत्ररोग, प्रदररोग आदि सभीमें लाभदायक है। यह शरीरके लिये पुष्टिकारक, बलकारक एवं वीर्यवर्धक भी है।

पुनर्नवा

पुनर्नवा, साटी या विषखपराके नामसे विख्यात यह वनस्पति वर्षा-ऋतुमें बहुतायतसे पायी जाती है। शरीरकी आन्तरिक एवं बाह्य सूजनको दूर करनेके लिये यह अत्यन्त उपयोगी है।

यह तीन प्रकारकी होती है—सफेद, लाल एवं काली। काली पुनर्नवा प्राय: देखनेमें नहीं आती। पुनर्नवाकी सब्जी शोथ (सूजन)-नाशक, मूत्रल तथा स्वास्थ्यवर्द्धक है।

पुनर्नवा कड़वी, उष्ण, तीखी, कसैली, रुच्य, अग्निदीपक, रूक्ष, मधुर, खारी, सारक, मूत्रल एवं हृदयके लिये लाभदायक है। यह पाण्डुरोग, विषदोष एवं शूलका भी नाश करती है।

पुनर्नवा—औषधीय प्रयोग

(१) नेत्रोंकी फूली—पुनर्नवाकी जड़को घीमें घिसकर नेत्रमें लगानेसे लाभ होता है।

(२) नेत्रोंकी खुजली (अक्षिकण्डू)—पुनर्नवाकी जड़को शहद अथवा दूधमें घिसकर आँजनेसे लाभ होता है।

(३) नेत्रोंसे पानी गिरना (अक्षिस्त्राव)—पुनर्नवाकी जड़को शहदमें घिसकर आँखोंमें लगाना लाभदायक है।

(४) रतौंधी—पुनर्नवाकी जड़को कांजीमें घिसकर आँखोंमें आँजना लाभकारी है।

(५) खूनी बवासीर—पुनर्नवाकी जड़को हल्दीके काढ़ेमें देनेसे लाभ होता है।

(६) पीलिया (Jaundice)—पुनर्नवाके पञ्चाङ्गको शहद एवं मिस्रीके साथ ले अथवा उसका रस या काढ़ा पिये।

(७) मस्तक-रोग एवं ज्वर-रोग—पुनर्नवाके पञ्चाङ्गका २ ग्राम चूर्ण, १० ग्राम घी एवं २० ग्राम शहदमें प्रात:-सायं खानेसे लाभ होता है।

(८) जलोदर—पुनर्नवाकी जड़के चूर्णको शहदके साथ खानेसे लाभ होता है।

(९) सूजन—पुनर्नवाकी जड़का काढ़ा पीने एवं सूजनपर लेप करनेसे लाभ होता है।

(१०) पथरी—पुनर्नवाको दूधमें उबालकर सुबह-शाम पीना चाहिये।

(११) विष—(क) चूहेका विष—सफेद पुनर्नवा-मूलका २-२ ग्राम चूर्ण आधे ग्राम शहदके साथ दिनमें दो बार लेनेसे लाभ होता है।

(ख) पागल कुत्तेका विष—सफेद पुनर्नवाके मूलका रस २५ से ५० ग्राम, २० ग्राम घीमें मिलाकर रोज पिये।

(१२) विद्रधि (फोड़ा)—पुनर्नवाके मूलका काढ़ा पीनेसे कच्चा फोड़ा भी मिट जाता है।

(१३) अनिद्रा—पुनर्नवाके मूलका क्वाथ १०० मिलीलीटर दिनमें दो बार पीनेसे निद्रा अच्छी आती है।

(१४) संधिवात—पुनर्नवाके पत्तोंकी भाजी, सोंठ डालकर खानेसे लाभ होता है।

(१५) विलम्बित प्रसव—मूढगर्भ—थोड़ा तिलका तेल मिलाकर पुनर्नवाके मूलका रस, जननेन्द्रियमें लगानेसे रुका हुआ बच्चा तुरंत बाहर आ जाता है।

(१६) गैस—पुनर्नवाके मूलका चूर्ण २ ग्राम, हींग आधा ग्राम तथा काला नमक एक ग्राम गरम पानीसे ले।

(१७) मूत्रावरोध—पुनर्नवाका ४० मिलीलीटर रस अथवा उतना ही काढ़ा पिये। पेडूपर पुनर्नवाके पत्ते बफाकर बाँधे, १ ग्राम पुनर्नवाक्षार गरम पानीके साथ पीनेसे तुरंत फायदा होता है।

(१८) खूनी बवासीर—पुनर्नवाके मूलको पीसकर फीकी छाछ (२०० मिलीलीटर) या बकरीके दूध (२०० मिलीलीटर)-के साथ पिये।

(१९) वृषण-शोथ—पुनर्नवाका मूल दूधमें घिसकर लेप करनेसे वृषणकी सूजन मिटती है।

(२०) हृदयरोग—हृदयरोगके कारण सूजन हो जाय तो पुनर्नवाके मूलका १० ग्राम चूर्ण और अर्जुनके छालका १० ग्राम चूर्ण २०० मिलीलीटर पानीमें काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पीना चाहिये।

(२१) श्वास (दमा)—भोंरगमूल चूर्ण १० ग्राम और पुनर्नवाचूर्ण १० ग्रामको २०० मिलीलीटर पानीमें उबालकर काढ़ा बनाये। जब ५० मिलीलीटर बचे तब उसमें आधा ग्राम शृंगभस्म डालकर सुबह-शाम पिये।

(२२) रसायनप्रयोग—हमेशा स्वास्थ्य बनाये रखनेके लिये रोज सुबह पुनर्नवाके मूलका या पत्तेका दो चम्मच (१० मिलीलीटर) रस पिये। (ह० सैनी)

सोयाबीन

सोयाबीन एक ऐसा पुष्टिकारक अन्न है, जिसमें प्रोटीन, वसा, श्वेतसार, खनिज, लवण, लौह, विटामिन बी आदि पोषक तत्त्व प्रचुरमात्रामें विद्यमान होते हैं। इसमें मिलनेवाला प्रोटीन किसी भी आमिष-निरामिष पदार्थोंमें पाये जानेवाले प्रोटीनसे उन्नत किस्मका होता है। यह प्रोटीन उच्च कोटिका होनेके साथ ही ३५—४० % तक पाया जाता है। यह बालक, वृद्ध तथा रोगी सभीके लिये हितकर है। इससे क़ब्ज़ और गैसके रोग नहीं होते तथा बालकोंका शारीरिक विकास होता है। इसमें कोलेस्ट्रॉलकी मात्रा भी कम होती है। इसके नियमित प्रयोगसे बल-वीर्यकी वृद्धि होती है। शाकाहारियोंको तो प्रकृतिके इस अनमोल भेंटका अवश्य प्रयोग करना ही चाहिये। इसमें अति गुणकारी तत्त्वोंकी अपेक्षा इसका मूल्य भी काफी सस्ता है। इसके दैनिक उपयोगकी निम्नलिखित विधियाँ हैं—

(१) सोयाबीनका आटा—पानीमें लगभग १० घंटे भिगो दे। फिर सुखाकर चक्कीमें इसका आटा पिसवा ले। इसकी अत्यन्त स्वादिष्ठ रोटी बनती है। स्वादमें गेहूँके आटेसे कुछ अलग होती है। इसके आटेसे अनेक व्यञ्जन तैयार होते हैं। गेहूँके आटेमें मिलाकर इससे रोटी, पराठा, हलुआ आदि बनाते हैं। इसके आटेको अधिक दिनतक नहीं रखा जा सकता।

(२) सोयाबीनका दूध-दही—सोयाबीनको लगभग दस घंटे पानीमें भिगो दे। फिर इसे बारीक पीसकर समुचित मात्रामें पानी मिलाये ताकि यह दूध-जैसा हो जाय। इसका स्वाद ठीक करनेके लिये पीसते समय इसमें दो-तीन छोटी इलायची मिला दे तथा दूधको आधे घंटेतक उबाले। गुणकारी और पौष्टिक दूध तैयार हो गया। इस दूधमें जामन डालकर दही भी जमाया जा सकता है।

(३) सोयाबीनका तेल—सरसों तथा मूँगफलीकी तरह सोयाबीनका भी तेल निकाला जाता है। पौष्टिक होनेके साथ ही अन्य खाद्य तेलोंसे अधिक सस्ता होता है। वनस्पति या सरसोंके तेलके स्थानपर इसका प्रयोग कर सकते हैं। इसका तेल सिरमें लगानेसे बाल काले होते हैं। सोयाबीनके तेलमें कुछ बूँद नीबूका रस मिलाकर लगानेसे मुहाँसे ठीक हो जाते हैं।

(४) सोयाबीनकी बड़ी—सोयाबीनका तेल निकालनेके बाद इसका जो छिलका बचता है, उससे निर्मित बड़ी पौष्टिक होती है। सब्जी, दाल आदिमें डालकर इसको उपयोगमें लाते हैं।

(५) सोयाबीनकी चटनी—भिगोये हुए सोयाबीनमें अनुपातसे नमक-मिर्च इत्यादि डालकर पीस ले। स्वादिष्ठ चटनीके रूपमें इसका प्रयोग कर सकते हैं।

(६) सोयाबीनकी खली—पशुओंको इसकी खली खिलानेसे दूधकी मात्रा बढ़ जाती है। बच्चोंके लिये यह दूध बहुत गुणकारी होता है।

दैनिक जीवनमें उपयोगी—'पुदीना'

(श्रीप्रबलकुमारजी सैनी)

पुदीना एक सुगन्धित एवं उपयोगी औषधि है। आयुर्वेदके मतानुसार यह स्वादिष्ठ, रुचिकर, पचनेमें हलका, तीक्ष्ण, तीखा, कड़वा, पाचनकर्ता और उल्टी मिटानेवाला, हृदयको उत्तेजित करनेवाला, विकृत कफको बाहर लानेवाला तथा गर्भाशय-संकोचक एवं चित्तको प्रसन्न करनेवाला, जख्मोंको भरनेवाला और कृमि, ज्वर, विष, अरुचि, मन्दाग्नि, अफरा, दस्त, खाँसी, श्वास, निम्न रक्तचाप, मूत्राल्पता, त्वचाके दोष, हैजा, अजीर्ण, सर्दी-जुकाम आदिको मिटानेवाला है।

पुदीनामें विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रामें पाया जाता है। इसमें रोगप्रतिकारक शक्ति उत्पन्न करनेकी अद्भुत सामर्थ्य है एवं पाचक रसोंको उत्पन्न करनेकी भी क्षमता है। पुदीनामें अजवायनके सभी गुण पाये जाते हैं।

पुदीनाके बीजसे निकलनेवाला तेल स्थानिक ऐनेस्थेटिक,

पीडानाशक एवं जन्तुनाशक होता है। इसके तेलकी सुगन्धसे मच्छर भाग जाते हैं।

विशेष—पुदीनाका ताजा रस लेनेकी मात्रा है पाँचसे बीस ग्राम तथा इसके पत्तोंके चूर्णको लेनेकी मात्रा तीनसे छः ग्राम, काढ़ा लेनेकी मात्रा दससे चालीस ग्राम और अर्क लेनेकी मात्रा दससे चालीस ग्राम तथा बीजका तेल लेनेकी मात्रा आधी बूँदसे तीन बूँद है।

औषधिके रूपमें प्रयोग

(१) **मलेरिया**—पुदीना एवं तुलसीके पत्तोंका काढ़ा बनाकर सुबह-शाम लेनेसे अथवा पुदीना एवं अदरकका रस एक-एक चम्मच सुबह-शाम लेनेसे लाभ होता है।

(२) **वायु एवं कृमि**—पुदीनाके दो चम्मच रसमें एक चुटकी काला नमक डालकर पीनेसे गैस तथा वायु एवं पेटके कृमि नष्ट हो जाते हैं।

(३) **पुराना सर्दी-जुकाम एवं न्यूमोनिया**—पुदीनाके रसकी दो-तीन बूँदें नाकमें डालने एवं पुदीना तथा अदरकके एक-एक चम्मच रसमें शहद मिलाकर दिनमें दो बार पीनेसे लाभ होता है।

(४) **अनार्तव—अल्पार्तव**—मासिक धर्म न आनेपर या कम आनेपर अथवा वायु एवं कफदोषके कारण बंद हो जानेपर पुदीनाके काढ़ेमें गुड़ एवं चुटकीभर हींग डालकर पीनेसे लाभ होता है। इससे कमरकी पीडामें भी आराम होता है।

(५) **आँतका दर्द**—अपच, अजीर्ण, अरुचि, मन्दाग्नि, वायु आदि रोगोंमें पुदीनाके रसमें शहद डालकर ले अथवा पुदीनाका अर्क ले।

(६) **दाद**—पुदीनाके रसमें नीबू मिलाकर लगानेसे दाद मिट जाती है।

(७) **उल्टी-दस्त, हैजा**—पुदीनाके रसमें नीबूका रस, अदरकका रस एवं शहद मिलाकर पिलाने अथवा अर्क देनेसे ठीक हो जाता है।

(८) **बिच्छूका दंश**—पुदीनाका रस दंशवाले स्थानपर लगाये एवं उसके रसमें मिस्री मिलाकर पिलाये। यह प्रयोग तमाम जहरीले जन्तुओंके दंशके उपचारमें काम आ सकता है।

(९) **हिस्टीरिया**—रोज पुदीनाका रस निकालकर उसे थोड़ा गर्म करके सुबह-शाम नियमित रूपसे देनेपर लाभ होता है।

(१०) **मुख-दुर्गन्ध**—पुदीनाके रसमें पानी मिलाकर अथवा पुदीनाके काढ़ेका घूँट मुँहमें भरकर रखे, फिर उगल दे। इससे मुख-दुर्गन्धका नाश होता है।

अत्यन्त गुणकारी है—मूली

(श्रीमती कमला शर्मा)

आजके युगमें मनुष्य अस्पतालों तथा अंग्रेजी दवाइयोंकी दुनियामें इतना खो गया है कि उसे अपने आसपास बहुतायतमें उपलब्ध होनेवाली उन शाक-सब्जियोंकी ओर ध्यान देनेका समय ही नहीं मिलता, जो बिना किसी हानिके हमारी अनेक बीमारियोंको निर्मूल करनेमें सक्षम हैं। प्रकृति हमारे लिये शीत-ऋतुमें इस प्रकारकी शाक-सब्जियाँ उदारतापूर्वक उत्पन्न करती है। इन्हींमें एक विशेष उपयोगी वस्तु है मूली।

मूलीमें प्रोटीन, कैलशियम, गन्धक, आयोडीन तथा लौहतत्त्व पर्याप्त मात्रामें उपलब्ध होते हैं। इसमें सोडियम, फास्फोरस, क्लोरीन तथा मैग्नीशियम भी हैं। मूली विटामिन 'ए' का खजाना है। विटामिन 'बी' और 'सी' भी इसमें प्राप्त होते हैं। हम जिसे मूलीके रूपमें जानते हैं, वह धरतीके नीचे पौधेकी जड़ होती है। धरतीके ऊपर रहनेवाले पत्ते मूलीसे भी अधिक पोषक तत्त्वोंसे भरपूर होते हैं। सामान्यतः हम मूलीको खाकर उसके पत्तोंको फेंक देते हैं, यह गलत है, ऐसा नहीं करना चाहिये। मूलीके साथ ही उसके पत्तोंका भी सेवन करना चाहिये। मूलीके पौधेमें आनेवाली फलियाँ—मोगर भी समान-रूपसे उपयोगी और स्वास्थ्यवर्धक हैं। सामान्यतः लोग मोटी मूली पसंद करते हैं। कारण उसका अधिक स्वादिष्ठ होना है। परंतु स्वास्थ्य तथा उपचारकी दृष्टिसे छोटी-पतली और चरपरी

मूली ही उपयोगी है। ऐसी मूली त्रिदोष (वात, पित्त और कफ)-नाशक है। इसके विपरीत मोटी और पक्की मूली त्रिदोषकारक मानी गयी है।

उपयोगिताकी दृष्टिसे मूली बेजोड़ है। अनेक छोटी-बड़ी व्याधियाँ मूलीसे ठीक की जा सकती हैं। मूलीका रंग सफेद है, परंतु यह शरीरको लालिमा प्रदान करती है। भोजनके साथ या भोजनके बाद मूली खाना विशेषरूपसे लाभदायक है। मूली और इसके पत्ते भोजनको ठीक प्रकारसे पचानेमें सहायता करते हैं। वैसे तो मूलीके पराठे, रायता, तरकारी, अचार तथा भुजिया-जैसे अनेक स्वादिष्ठ व्यञ्जन बनते हैं। परंतु सबसे अधिक लाभदायक है कच्ची मूली। भोजनके साथ प्रतिदिन एक मूली खा लेनेसे व्यक्ति अनेक बीमारियोंसे मुक्त रह सकता है।

मूली शरीरसे विषैली गैस (कार्बनडाइ आक्साइड)-को निकालकर जीवनदायी ऑक्सीजन प्रदान करती है। मूली हमारे दाँतोंको मजबूत करती है तथा हड्डियोंको शक्ति प्रदान करती है। इसके सेवनसे व्यक्तिकी थकान मिटती है और अच्छी नींद आती है। मूलीसे पेटके कीड़े नष्ट होते हैं तथा यह पेटके घावको ठीक करती है। यह उच्च रक्तचापको नियन्त्रित करती तथा बवासीर और हृदयरोगको शान्त करती है। इसका ताजा रस पीनेसे मूत्रसम्बन्धी रोगोंमें राहत मिलती है। पीलिया रोगमें भी मूली लाभ पहुँचाती है। अफरेमें मूलीके पत्तोंका रस विशेषरूपसे उपयोगी होता है।

मनुष्यका मोटापा अनेक बीमारियोंकी जड़ है। इससे बचनेके लिये मूली बहुत लाभदायक है। इसके रसमें थोड़ा नमक और नीबूका रस मिलाकर नियमित पीनेसे मोटापा कम होता है और शरीर सुडौल बन जाता है। पानीमें मूलीका रस मिलाकर सिर धोनेसे जुएँ नष्ट हो जाते हैं। विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रामें होनेसे मूलीका रस नेत्रकी ज्योति बढ़ानेमें भी सहायक होता है। मूलीका नियमित सेवन पौरुषमें वृद्धि करता है, गर्भपातकी आशंकाको समाप्त करता है और शरीरके जोड़ोंकी जकड़नको दूर करता है।

मूली सौन्दर्यवर्धक भी है। इसके प्रतिदिन सेवनसे रंग निखरता है, खुश्की दूर होती है, रक्त शुद्ध होता है और चेहरेकी झाइयाँ, कील तथा मुँहासे आदि साफ होते हैं। नीबूके रसमें मूलीका रस मिलाकर चेहरेपर लगानेसे चेहरेका सौन्दर्य निखरता है। सर्दी-जुकाम तथा कफ—खाँसीमें भी मूली फायदा पहुँचाती है। इन रोगोंमें मूलीके बीजका चूर्ण विशेष लाभदायक होता है। मूलीके बीजोंको उसके पत्तोंके रसके साथ पीसकर यदि लेप किया जाय तो अनेक चर्मरोगोंसे मुक्ति मिल सकती है। मूलीके रसमें तिल्लीका तेल मिलाकर और उसे हलका गर्म करके कानमें डालनेसे कर्णनाद, कानका दर्द तथा कानकी खुजली ठीक होती है। मूलीके पत्ते चबानेसे हिचकी बंद हो जाती है। मूलीके सेवनसे अन्य अनेक रोगोंमें भी लाभ मिलता है। जैसे—

१-मूली और इसके पत्ते तथा जिमीकंदके कुछ टुकड़े एक सप्ताहतक काँजीमें डाले रखने तथा उसके बाद उसके सेवनसे बढ़ी हुई तिल्ली ठीक होती है और बवासीरका रोग नष्ट हो जाता है। हल्दीके साथ मूली खानेसे भी बवासीरमें लाभ होता है।

२-मूलीके पत्तोंके चार तोले रसमें तीन माशा अजमोदका चूर्ण और चार रत्ती जोखार मिलाकर दिनमें दो बार नियमित एक सप्ताहतक लेनेपर गुर्देकी पथरी गल जाती है।

३-एक कप मूलीके रसमें एक चम्मच अदरकका और एक चम्मच नीबूका रस मिलाकर नियमित सेवन करनेसे भूख बढ़ती है और पेटसम्बन्धी सभी रोग नष्ट होते हैं।

४-मूलीके रसमें समान मात्रामें अनारका रस मिलाकर पीनेसे रक्तमें होमोग्लोबिन बढ़ता है और रक्ताल्पताका रोग दूर हो जाता है।

५-सूखी मूलीका काढ़ा बनाकर उसमें जीरा और नमक डालकर पीनेसे खाँसी और दमामें राहत मिलती है।

गाजर

गाजरको उसके प्राकृतिक रूपमें ही अर्थात् कच्चा खानेसे ज्यादा लाभ होता है। उसके भीतरका पीला भाग नहीं खाना चाहिये; क्योंकि वह अत्यधिक गरम होता है। अत: पित्तदोष, वीर्यदोष एवं छातीमें दाह उत्पन्न करता है।

गाजर स्वादमें मधुर, कसैली, कड़वी, तीक्ष्ण, स्निग्ध, उष्णवीर्य, गरम, दस्तको बाँधनेवाली, मूत्रल, हृदयके लिये हितकर, रक्तको शुद्ध बनानेवाली, कफ निकालनेवाली, वातदोषनाशक, पुष्टिवर्धक तथा दिमाग एवं नस-नाडियोंके लिये बलप्रद है। यह अफारा, बवासीर, पेटके रोगों, सूजन, खाँसी, पथरी, मूत्रदाह, मूत्राल्पता तथा दुर्बलताका नाश करनेवाली है।

गाजरके बीज गरम होते हैं, अत: गर्भवती महिलाओंको उनका उपयोग नहीं करना चाहिये। बीज पचनेमें भारी होते हैं। कैलशियम एवं केरोटीनकी प्रचुर मात्रा होनेके कारण छोटे बच्चोंके लिये यह एक उत्तम आहार है। गाजरमें आँतोंके हानिकारक जन्तुओंको नष्ट करनेका अद्भुत गुण है। इसमें विटामिन 'ए' भी काफी मात्रामें पाया जाता है। अत: यह नेत्ररोगमें भी लाभदायक है।

गाजर रक्त शुद्ध करनेवाली है। १०-१५ दिन केवल गाजरके रसपर रहनेसे रक्तविकार, गाँठ, सूजन एवं पाण्डुरोग-जैसे त्वचाके रोगोंमें लाभ होता है। इसमें लौहतत्त्व भी प्रचुरतामें पाया जाता है। खूब चबा-चबाकर खानेसे दाँत मजबूत, स्वच्छ एवं चमकीले होते हैं तथा मसूढ़े मजबूत होते हैं।

विशेष—गाजरके भीतरका पीला भाग खानेसे, ज्यादा गाजर खानेके बाद ३० मिनटके अंदर पानी पीनेसे खाँसी आने लगती है। अत्यधिक गाजर खानेसे पेटमें दर्द होता है। ऐसे समयमें थोड़ा गुड़ खायें। पित्तप्रकृतिके लोगोंको गाजरका सावधानीपूर्वक उपयोग करना चाहिये।

औषधिप्रयोग

दिमागी कमजोरी— गाजरके रसका नित्य सेवन करनेसे दिमागी कमजोरी दूर होती है।

दस्त—गाजरका सूप दस्त होनेपर लाभदायक होता है।

सूजन—इसके रोगीको सब आहार त्यागकर केवल गाजरका रस अथवा उबली हुई गाजरपर रहनेसे लाभ होता है।

मासिक न दिखनेपर या कष्टार्तव—मासिक कम आनेपर या समयसे न आनेपर गाजरके ५ ग्राम बीजोंका २० ग्राम गुड़के साथ काढ़ा बनाकर लेनेसे लाभ होता है।

पुराने घाव—गाजरको उबालकर उसकी पुल्टिस बनाकर घावपर लगानेसे लाभ होता है।

खाज—गाजरको कद्दूकस करके अथवा बारीक पीसकर उसमें थोड़ा नमक मिला ले और गर्म करके खाजपर रोज बाँधनेसे लाभ होता है।

आधासीसी—गाजरके पत्तोंपर दोनों ओर शुद्ध घी लगाकर उन्हें गर्म करे। फिर उनका रस निकालकर २-३ बूँदें कान एवं नाकमें डाले। इससे आधासीसीका दर्द मिटता है।

श्वास-हिचकी—गाजरके रसकी ४-५ बूँदें दोनों नथुनोंमें डालनेसे लाभ होता है।

नेत्ररोग—दृष्टिमन्दता, रतौंधी, पढ़ते समय आँखोंमें तकलीफ होना आदि रोगोंमें कच्ची गाजर या उसके रसका सेवन लाभप्रद है। यह प्रयोग चश्मेका नंबर घटा सकता है।

पाचनसम्बन्धी गड़बड़ी—अरुचि, मन्दाग्नि, अपच आदि रोगोंमें गाजरके रसमें नमक, धनिया, जीरा, काली मिर्च, नीबूका रस डालकर पीये अथवा गाजरका सूप बनाकर पीनेसे लाभ होता है।

पेशाबकी तकलीफ—गाजरका रस पीनेसे पेशाब आता है। रक्तशर्करा भी कम होती है। गाजरका हलवा खानेसे पेशाबमें कैलशियम, फास्फोरसका आना बंद हो जाता है।

नकसीर फूटना—ताजे गाजरका रस अथवा उसकी लुगदी सिरपर एवं ललाटपर लगानेसे लाभ होता है।

जलनेपर—जलनेसे होनेवाले दाहमें प्रभावित अङ्गपर बार-बार गाजरका रस लगानेसे लाभ होता है।

हृदयरोग—हृदयकी कमजोरी अथवा धड़कनें बढ़

जानेपर लाल गाजरको भून ले या उबाल ले। फिर उसे रातभरके लिये खुले आकाशमें रख दे, सुबह उसमें मिस्री तथा केवड़े या गुलाबका अर्क मिलाकर रोगीको देनेसे अथवा २-३ बार कच्ची गाजरका रस पिलानेसे लाभ होता है।

प्रसवपीडा—यदि प्रसवके समय स्त्रीको अत्यन्त कष्ट हो रहा हो तो गाजरके बीजोंके काढ़ेमें एक वर्षका पुराना गुड़ डालकर गरम-गरम पिलानेसे प्रसव जल्दी होता है।

(ह० सैनी)

सीताफल

अगस्तसे नवम्बरके आसपास आनेवाला सीताफल एक स्वादिष्ठ फल है।

आयुर्वेदके मतानुसार सीताफल शीतल, पित्तशामक, पौष्टिक, तृप्तिकर्ता, मांस एवं रक्तवर्धक, उल्टी बंद करनेवाला, बलवर्धक, वातदोषशामक और हृदयके लिये हितकर है।

आधुनिक विज्ञानके मतानुसार सीताफलमें कैलशियम, लौहतत्त्व, फास्फोरस, विटामिन, थायमिन, रिवोफ्लोवीन एवं विटामिन सी इत्यादि अच्छे प्रमाणमें होते हैं।

जिन लोगोंकी प्रकृति गर्म अर्थात् पित्तप्रधान है, उनके लिये सीताफल अमृतके समान गुणकारी है।

जिन लोगोंका हृदय कमजोर हो, हृदयका स्पन्दन खूब ज्यादा हो, घबराहट होती हो, उच्च रक्तचाप हो, ऐसे रोगियोंके लिये भी सीताफलका नियमित सेवन हृदयको मजबूत एवं क्रियाशील बनाता है।

जिन्हें खूब भूख लगती हो, आहार लेनेके उपरान्त भी भूख शान्त न होती हो—ऐसे 'भस्मक' रोगमें भी सीताफलका सेवन लाभदायक है।

विशेष—सीताफल गुणमें अत्यधिक ठंडा होनेके कारण ज्यादा खानेसे सर्दी होती है, ठंड लगकर बुखार आने लगता है, अतः जिनकी कफ-सर्दीकी तासीर हो, ऐसे व्यक्ति सीताफलका सेवन न करें। जिनकी पाचनशक्ति मंद हो, उन्हें सीताफलका सेवन बहुत सोच-समझकर सावधानीसे करना चाहिये, अन्यथा लाभके बदले हानि होती है।

(ह० सैनी)

प्रकृतिका दिव्य फल अंगूर

अंगूर सभी फलोंमें स्वादिष्ठ एवं उत्तम फल है। पकनेपर यह अति सुमधुर और गुणकारी हो जाता है। इसमें सर्वोत्तम प्रकारका ग्लूकोज एवं फ्रक्टोज होता है, जिससे रस पेटमें पहुँचते ही शीघ्रतासे सुपाच्य हो शरीरमें ऊर्जा तथा ताप प्रदान करके शक्तिकी वृद्धि करता है।

अंगूर बल-वीर्यवर्धक, आँखोंके लिये हितकारी और वात-पित्तकी वृद्धिको दूर करता है तथा खून भी बढ़ाता है। सभी तरहके ज्वरमें लाभकारी है।

अंगूरमें शर्करा २५ प्रतिशत होती है। लोहा पर्याप्त मात्रामें होता है, जो खूनमें हिमोग्लोबिन बढ़ा देता है। खूनकी कमीवाले रोगियोंके लिये यह वरदानस्वरूप है। यह प्रबल कीटाणुनाशक है। इससे आँतें तथा लीवर और किडनी (गुर्दे) अच्छी तरह काम करते हैं, क़ब्ज़ दूर होता है, मूत्र-मार्गकी बाधाएँ दूर होती हैं।

अंगूरमें पर्याप्त विटामिन 'ए' और 'सी' है। बच्चों, बूढ़ों और दुर्बल लोगोंके लिये बल देनेवाला यह अनुपम आहार है। इसमें पोटैशियम बहुत होता है, जो किडनीके रोग, हाई ब्लडप्रेशर तथा चर्मरोगमें लाभकारी होता है। भारत ही नहीं, दुनियाके अनेक देशोंमें अंगूर रोगोंको दूर करनेका माध्यम माना जाता है।

अंगूर रोगियोंके लिये उत्तम पथ्य है। कैंसर, टी०बी०, गैस्ट्रिकके घाव, बच्चोंका सूखा रोग, एपेंडिसाइटिस, जोड़ोंका दर्द, गठिया तथा हृदयके रोगियोंके लिये यह शक्तिदायक पथ्य है।

अंगूरके सेवनसे शरीरमें ताकत आती है। यह हर प्रकारकी कमजोरी दूर करके शरीरको सुन्दर और स्वस्थ बनाता है। अंगूर प्रबल क्षारीय आहार है, शरीरसे विषैले पदार्थोंको बाहर निकालता है, शरीरमें खून बढ़ाता है और उसे साफ भी करता है। टाइफॉइड बुखार हो या कोई वायरसजन्य बुखार—सभीमें अंगूर शरीरमें नयी शक्ति देनेके लिये पथ्यके रूपमें दिया जाता है।

कई लाइलाज बीमारियोंमें अंगूरका रस-कल्प अमृतके समान काम करता है। लंबी बीमारीके बाद शरीरमें आयी कमजोरीको दूर करनेमें यह रामबाण सिद्ध हुआ है। कई आँतोंके कैंसर-रोगी अंगूर-कल्पसे स्वस्थ हुए हैं।

कच्चा अंगूर खट्टा होता है, उसे नहीं खाना चाहिये। जब भी अंगूर खाये मीठे पके अंगूर खाये। खानेके पहले अंगूरको भलीभाँति पानीसे धो ले, क्योंकि अंगूरकी खेती करनेवाले उनपर कीटनाशक दवाओंका छिड़काव करते हैं तथा उनपर मच्छर और मक्खियाँ भी बैठती हैं।

पके अंगूर सुखानेसे किशमिश बनती है, जिसे संस्कृतमें द्राक्षा कहते हैं। आयुर्वेदिक दवाएँ—द्राक्षासव, द्राक्षारिष्ट, द्राक्षावलेह आदि इसीसे बनते हैं।

अंगूरका रस छोटे बच्चोंको ५० सी०सी० से अधिक नहीं देना चाहिये—अधिक देनेसे दस्त आने लगते हैं। वयस्क १०० सी०सी० से २०० सी०सी० तक ले सकते हैं। शरीरमें शक्ति-संचारके लिये अंगूरका रस अद्वितीय है।

(अ० भारती)

फलोंकी रानी नारंगी

आम फलोंका राजा है तो फलोंकी रानी बननेके सभी गुण नारंगीमें हैं, इसी कारण नारंगीको फलोंकी रानी कहा जाता है।

आयुर्वेदके ग्रन्थोंमें नारंगीका उल्लेख मिलता है—'**नारङ्गो मधुराम्लः स्याद्रोचनो वातनाशनः**' (निघंटु, मिश्रप्र० ६। ६३)। सुश्रुतसंहितामें लिखा है—

अम्लं समधुरं हृद्यं विशदं भक्तिरोचनम्।
वातघ्नं दुर्जरं प्रोक्तं नारङ्गस्य फलं गुरु॥

(सु०सं०सूत्र० ४६। १६१)

अर्थात् नारंगी अम्ल, मधुर, हृदयके लिये प्रिय, विशद, भोजनमें रुचिकर, वातनाशक, दुर्जर तथा गुरुपाकी (देरमें पचनेवाला) होता है।

नारंगीकी विशेषता यह है कि इसमें विद्यमान फ्रक्टोज, डेक्स्ट्रोज, खनिज एवं विटामिन—ये शरीरमें पहुँचते ही ऊर्जा देना शुरू कर देते हैं। इसका रस देरसे पचता है।

नारंगीमें प्रचुर मात्रामें विटामिन 'सी' है। पोटैशियम एवं लोहा उच्चमानका है। नारंगी-सेवनसे हृदय, स्नायु-संस्थान तथा मस्तिष्कमें नयी शक्ति आ जाती है। बच्चे-बूढ़े, रोगी और दुबले-पतले लोग अपनी निर्बलता दूर करनेके लिये इसके सेवनसे लाभ उठा सकते हैं। तेज बुखारमें इसके सेवनसे तापमान कम हो जाता है। इसका साइट्रिक एसिड मूत्ररोगों और किडनी-रोगोंको दूर करता है। इससे मूत्र साफ आता है। किडनी-रोगसे बचनेके लिये नारंगीका सेवन करना चाहिये।

छोटे बच्चोंको स्वस्थ और सुपुष्ट बनानेके लिये दूधमें चौथाई भाग मीठी नारंगीका रस मिलाकर पिलाना चाहिये। यह उनके लिये एक आदर्श टॉनिक है। इससे बच्चोंमें नयी ऊर्जा, नयी शक्ति और नया उत्साह आ जाता है। दाँत निकलते समय बच्चोंको उलटी होती है तथा हरे-पीले दस्त होते हैं। इनमें नारंगी-रस देनेसे उनकी बेचैनी दूर होती है तथा पाचनशक्ति बढ़ जाती है। दाँतों और मसूढ़ोंके रोग भी इसके सेवनसे दूर होते हैं।

शरीरसे दुर्बल, गर्भवती महिलाओं, क़ब्ज़, बवासीर, बेरी-बेरी, अपच, पेटमें गैस, जोड़ोंका दर्द, गठिया, ब्लडप्रेशर, चर्मरोग, यकृत्-रोगसे ग्रस्त रोगियोंके लिये नारंगीका रस परम लाभकारी है। जिन्हें दूध नहीं पचता या जो केवल दूधपर निर्भर हैं, उन्हें नारंगीका रस अवश्य सेवन करना चाहिये। दूधमें विटामिन 'बी कम्पलेक्स' नहीं के बराबर है। अत: इसकी पूर्ति नारंगीके सेवनसे

हो जाती है।

मुँहासे, कील और झाँई तथा चेहरेके साँवलेपनको दूर करनेके लिये नारंगीके सुखाये छिलकोंका महीन चूर्ण गुलाब-जल या कच्चे दूधमें मिलाकर पीसकर आधा घंटातक लेप लगाये, इससे कुछ दिनोमें चेहरा साफ, सुन्दर और कान्तिमान् हो जायगा।

नारंगी सर्वरोगनाशक और शरीरके लिये परम हितकारी फल है। खट्टी नारंगीका सेवन बच्चों-बूढ़ों, गर्भवती महिलाओं, अम्लपित्त एवं पेटमें अल्सरवालोंके लिये निषिद्ध है। (अ० भारती)

स्वास्थ्य-रक्षामें अमरूद (जामफल, अमृतफल)-का उपयोग

अमरूद या जामफल एक सस्ता और गुणकारी फल है, जो प्रायः सारे भारतमें पाया जाता है। संस्कृतमें इसे 'अमृतफल' भी कहा जाता है।

आयुर्वेदके मतानुसार पका हुआ अमरूद स्वादमें खट्टा-मीठा, कसैला, गुणमें ठंडा, पचनेमें भारी, कफ तथा वीर्यवर्धक, रुचिकारक, पित्तदोषनाशक, वातदोषनाशक एवं हृदयके लिये हितकर है। अमरूद पागलपन, भ्रम, मूर्च्छा, कृमि, तृषा, शोष, श्रम, विषम ज्वर (मलेरिया) तथा जलनाशक है। यह शक्तिदायक, सत्त्वगुणी एवं बुद्धिवर्धक है। भोजनके एक-दो घंटेके बाद इसे खानेसे क़ब्ज़, अफरा आदिकी शिकायतें दूर होती हैं। सुबह खाली पेट अमरूद खाना भी लाभदायक है।

विशेष—अधिक अमरूद खानेसे वायु, दस्त एवं ज्वरकी उत्पत्ति होती है तथा मन्दाग्नि एवं सर्दी भी हो जाती है। जिनकी पाचनशक्ति कमजोर हो, उन्हें अमरूद कम खाना चाहिये।

अमरूद खाते समय इस बातका पूरा ध्यान रखना चाहिये कि इसके बीज ठीकसे चबाये बिना पेटमें न जायँ। जामफल (अमरूद)-को या तो खूब अच्छी तरह चबाकर निगले या फिर इसके बीज अलग करके केवल गूदा ही खाये। इसका साबूत बीज आन्त्रपुच्छ (अपेंडिक्स)-में चला जाय तो फिर बाहर नहीं निकल पाता, जिससे प्रायः 'अपेंडिसाइटिस' होनेकी सम्भावना होती है।

खानेके लिये पके हुए जामफलका ही प्रयोग करे। कच्चे जामफलका उपयोग सब्जीके रूपमें किया जा सकता है। दूध एवं जामफल खानेके बीच दो-तीन घंटोंका अन्तर अवश्य रखे।

अमरूद (जामफल)-का औषध-रूपमें प्रयोग

(१) सर्दी-जुकाम—जुकाम होनेपर एक जामफलका गूदा बिना बीजके खाकर एक गिलास पानी पी ले। दिनमें ऐसा दो-तीन बार करे। पानी पीते समय नाकसे साँस न ले और न छोड़े। नाक बंद करके पानी पिये और मुँहसे ही साँस बाहर फेंके। इससे नाक बहने लगेगा। नाक बहना शुरू होते ही जामफल खाना बंद कर दे। एक-दो दिनमें जुकाम खूब झड़ जाय तब रातको सोते समय पचास ग्राम गुड़ खाकर बिना पानी पिये सिर्फ कुल्ला करके सो जाय। जुकाम ठीक हो जायगा।

(२) खाँसी—एक पूरा जामफल आगकी गरम राखमें दबाकर सेंक ले। दो-तीन दिनतक—प्रतिदिन इस प्रकार एक जामफल खानेसे कफ ढीला होकर निकल जाता है और खाँसीमें आराम हो जाता है। जामफलके पत्ते पानीसे धोकर साफ कर ले और फिर पानीमें उबाले। जब उबलने लगे, तब उसमें दूध और शक्कर डाल दे, फिर उसे छान ले। इसको पीनेसे खाँसीमें आराम मिलता है। इसके बीजोंको 'बहीदाना' कहते हैं। इन बीजोंको सुखाकर पीस ले और थोड़ी मात्रामें शहदके साथ सुबह-शाम चाटे। इससे खाँसी ठीक हो जायगी। इस दौरान तेल एवं खटाईका सेवन न करे।

(३) सूखी खाँसी—इसमें पके हुए जामफलको खूब चबा-चबाकर खानेसे लाभ होता है।

(४) क़ब्ज़—पर्याप्त मात्रामें जामफल खानेसे मल सूखा और कठोर नहीं हो पाता और सरलतापूर्वक शौच हो जानेसे क़ब्ज़ नहीं रहता। जामफल काटनेके बाद उसपर सोंठ, काली मिर्च और सेंधा नमक भुरभुरा ले। फिर इसे

खानेसे स्वाद बढ़ता है और पेटका अफरा, गैस तथा अपच दूर होता है। इसे सुबह निराहार (खाली पेट) खाना चाहिये या भोजनके साथ खाना चाहिये।

(५) **मुखके रोग**—इसके कोमल हरे ताजे पत्ते चबानेसे मुँहके छाले नरम पड़ते हैं। मसूढ़े तथा दाँत मजबूत होते हैं, मुँहकी दुर्गन्धिका नाश होता है। पत्ते चबानेके बाद इसका रस थोड़ी देर मुँहमें रखकर इधर-उधर घुमाते रहें, फिर थूक दें। पत्तोंको उबालकर इसके पानीसे कुल्ला और गरारा करनेपर दाँतका दर्द दूर होता है एवं मसूढ़ोंकी सूजन तथा पीडा नष्ट होती है।

(६) **शिशु-सम्बन्धी रोग**—जामफलके पत्तोंको पीसकर उनकी लुगदी बनाकर बच्चोंकी गुदाके मुखपर रखकर बाँधनेसे उनका गुदभ्रंश यानी काँच निकलनेका रोग ठीक होता है। बच्चोंको पतले दस्त बार-बार लगते हों तो इसके कोमल तथा ताजे पत्तों एवं जड़की छालको उबालकर काढ़ा बना ले और दो-दो चम्मच सुबह-शाम पिलाये। इससे पुराना अतिसार भी ठीक हो जाता है। इसके पत्तोंका काढ़ा बनाकर पिलानेसे उल्टी तथा दस्त होना बंद हो जाता है।

(७) **सूर्यावर्त**—सुबह सूर्योदयसे सिरदर्द शुरू हो, दोपहरमें तीव्र पीडा हो एवं सूर्यास्त हो तब सिरदर्द मिट जाय—इस रोगको सूर्यावर्त कहते हैं। इस रोगमें रोज सुबह पके हुए जामफल खाने एवं कच्चे जामफलको पत्थरपर पानीके साथ घिसकर ललाटपर लेप करनेसे लाभ होता है।

(८) **दाह—जलन**—पके हुए जामफलपर मिस्री भुरभुराकर रोज सुबह एवं दोपहरमें खानेसे जलन कम होती है। यह प्रयोग वायु अथवा पित्तदोषसे उत्पन्न शारीरिक दुर्बलतामें भी लाभदायक है।

(९) **पागलपन एवं मानसिक उत्तेजना**—मानसिक उत्तेजना, अतिक्रोध, पागलपन अथवा अति विषय-वासनाके रोगमें भिगोये हुए तीन-चार पके जामफल सुबह खाली पेट खाना लाभदायक है। दोपहरके समय भी भोजनके एक घंटे बाद जामफल खाये। इससे मस्तिष्ककी उत्तेजनाका शमन होता है एवं मानसिक शान्ति मिलती है।

(१०) **स्वप्नदोष**—क़ब्ज़ियत अथवा शरीरकी गर्मीके कारण होनेवाले स्वप्नदोषमें सुबह और दोपहर जामफलका सेवन करना लाभप्रद है।

(११) **खूनी दस्त (रक्तातिसार)**—जामफलके मुरब्बाका, पके हुए या कच्चे जामफलकी सब्जीका सेवन खूनी दस्तमें लाभप्रद होता है।

(१२) **मलेरिया ज्वर**—तीसरे अथवा चौथे दिन आनेवाले विषम ज्वर (मलेरिया)-में प्रतिदिन नियमसे सीमित मात्रामें जामफलका सेवन लाभदायक है।

(प्र० सैनी)

अमृतबीज—चन्द्रशूर

(श्रीमती सीमा राव)

चन्द्रशूर—यह चंसुर, हालो, हालिम आदि नामोंसे किरानावालोंके यहाँ मिलता है। यह हरितक्यादि वर्गका लाल-नारंगी रंगका बीज है।

माताओंके दूध बढ़ानेके लिये—दूधमें चन्द्रशूरकी खीर बनाकर सेवन करनेसे दूधकी वृद्धि होती है, कमरदर्द दूर होकर बल आ जाता है, वातपीडा दूर होती है।

आम अतिसार—चन्द्रशूरका लुआब बनाकर देनेसे अर्थात् इसे पानीमें भिगोकर पिलानेसे आम अतिसार और पेचिशमें अच्छा लाभ होता है।

कटिवात और गृध्रसी—चन्द्रशूरको पानी या दूधमें उबालकर रोज सुबह पिलानेसे कमरमें, कूल्होंमें वायुसे जो वेदना हो जाती है, उसमें लाभ होता है। यह जीर्ण आमवातमें भी लाभ करता है।

क़ब्ज़—चन्द्रशूरको आठ गुने पानीमें भिगो दे, दो-तीन घंटे पानीमें भीग जानेपर मसलकर छानकर प्रातः और सायं रात्रिमें पीनेसे मलावरोध दूर हो जाता है।

धातुपुष्टि—शतावर २५ ग्राम, सौंफ २५ ग्राम, चन्द्रशूर २५ ग्राम। चन्द्रशूरको तवे पर भून लेवे तथा तीनोंको कूट

पीसकर इसमें ७५ ग्राम मिस्री या शक्कर मिलाकर शीशीमें रख देवे, प्रात:-सायं १-१ चायके चम्मच बराबर दूध या पानी जो उपलब्ध हो उसके साथ लेवे।

मूत्रका गंदलापन—चन्द्रशूरको उबलते पानीमें डालकर ढककर रख देवे, १५-२० मिनटके बाद छानकर शक्कर डालकर पी जाय। इसके कुछ दिनके प्रयोगसे लाभ होगा।

उदररोग—अजवायन, सौंफ, चन्द्रशूर, पोदीना, सोंठ, काली मिर्च, सफेद जीरा, धनिया, वायविडंग, छोटी हरड़, काला नमक, सेंधा नमक, नौसादर, खपरियोंवाला—इन सब चीजोंको समभागमें ले। छोटी हर्रको घीमें भून ले तथा नौसादरको पीसकर तवेमें भून लेवे, फिर सब चीजोंको कूट-पीसकर चूर्ण बना ले। इसे एक ग्रामसे तीन ग्रामतक दिनमें तीन-चार बार सेवन करे। इससे पेटके दर्द, अरुचि, कृमिरोग, यकृत्, तिल्ली, वमन, अनिद्रा, सायटिका आदिमें लाभ होता है।

चोट-मोच—चन्द्रशूर, लाजवन्ती-बीज और पिसी हुई सोंठ बराबर मात्रामें लेकर एक कटोरीमें डालकर उसमें जरूरतके अनुसार पानी डालकर फेटे। यह रबर-सरीखी हो जायगी। इसे रोटीके माफिक फैलाकर मोचकी जगह चिपका दे तथा ऊपरसे कपड़ेकी पट्टी बाँध दे। प्रतिदिन नया लेप बनाकर लगानेसे अति शीघ्र कष्ट मिट जाता है। अगर यह अपने-आप न छूटे तो उसे पानी द्वारा गलाकर निकाल ले तथा दूसरी लगा दे।

त्रपुस (खीरा)—एक उत्तम मूत्रप्रवर्तक फलशाक

(वैद्य श्रीमोहनलालजी जायसवाल, एम० डी० (आयु०) एम० आर० ए० व्ही०, रा० आयु० सं०, जयपुर)

फल एवं शाक—ये दोनों शरीरमें खनिज, लवण तथा विटामिनकी सम्पूर्तिके लिये उत्तम आहारीय स्रोत हैं। प्राचीन कालमें अरण्यप्रधान-संस्कृति होनेके कारण लोकजीवनमें कन्द और मूल यों ही अपने मूलस्वरूपमें सेवन किये जाते थे, किंतु कालान्तरमें सांस्कृतिक परिवर्तन एवं नगरीय विकासके साथ-साथ उनसे विविध शाक एवं व्यंजन बनने लगे। आजकल अनेक फल भी शाकरूपमें व्यवहृत होते हैं। ऐसे ही फलोंकी श्रेणीमें त्रपुस (खीरा) आता है, जो हमारे जीवनमें नित्य उपयोगी फलके साथ-साथ आहारमें शाक एवं सलादके रूपमें सेवन किया जाता है।

आयुर्वेदीय महर्षियोंने ऐसे आहारोपयोगी फल शाकके पोषक गुणोंके साथ ही इसकी विशिष्ट कार्मुकता शरीरके मूत्र-संवहनतन्त्रपर देखी, जिसके कारण इसके गुण-कर्म एवं प्रयोगको अपनी संहिताओंमें उचित स्थान प्रदान किया।

फलशाकोंमें जैसे कूष्माण्ड (पेठा)-का मानस-विकारोंमें विशेष लाभप्रद एवं कार्मुक है, उसी प्रकार त्रपुस अपने विशिष्ट मूत्रल-कर्मके कारण मूत्रसम्बन्धी विकारोंमें हितावह एवं प्रभावी है।

त्रपुसके पर्याय—कण्टकीलता, सुधावास, कटु, छर्दिपर्णी, मूत्रफला, पित्तक, हस्तिपर्णिनी—ये त्रपुस (खीरे)-के प्रमुख नाम हैं, जो इनके स्वरूप एवं गुण-कर्मका बोध कराते हैं। इसका लैटिन (Cucumis sativus) नाम है, जो कोशातकी कुल (Cucurbitaceal family)-में परिगणित है।

रासायनिक संगठनकी दृष्टिसे खीरेमें आर्द्रता ९६.४, प्रोटीन ०.४, वसा ०.१, कार्बोहाइड्रेट २.८, खनिज द्रव्य ०.३, कैलशियम ०.०१ तथा फास्फोरस ०.०३%, लौह १.५ मिग्रा० प्रति १०० ग्राम तथा विटामिन बी१ तथा सी होते हैं। इसके बीजोंमें प्रोटीन ४२ तथा वसा ४२.५% होता है। इससे एक हलके पीत वर्णका तेल निकलता है।

चरकसंहिताके सूत्रस्थान प्रथमाध्याय (८०)-में फलिनी शीर्षकके अन्तर्गत '**त्रपुस**' का उल्लेख है। इसके अतिरिक्त '**मुखप्रियं च रूक्षं च मूत्रलं त्रपुसं त्वति**' (च०सू० २७।१११) सूत्रद्वारा महर्षि चरकने इस शाकीय फलको अतिमूत्रल निर्दशित किया है।

चरकमें मूत्रकृच्छ्राश्मरी चिकित्सामें दो-तीन स्थलोंपर इसका उल्लेख है (च०चि० २६।५८, ६२, ७१)। बस्तिशूलहर बस्तिमें त्रपुसका उल्लेख एवं उपयोग है।

आचार्य सुश्रुतने—'**बालं सुनीलं त्रपुसं तेषां पित्तहरं स्मृतम्**'। अर्थात् बाल (कोमल) खीरेको विशेषरूपसे गुणकारी एवं पित्तहर बताया है, जबकि पक्कावस्थामें

किंचित् अम्लरसयुक्त होनेसे पित्तकारक एवं मूत्रप्रवर्तक उतना नहीं होता जितना कि बाल कोमल खीरा। इसलिये लोकव्यवहारमें बाल खीराके उत्तम मूत्रल एवं पित्तशामक गुणोंके कारण इसे 'बालमखीरा' नामसे पुकारा गया है।

धन्वन्तरि एवं मदनपाल निघण्टुकारने भी खीरेको— **'त्रपुसं छर्दिहृत् प्रोक्तं मूत्रबस्तिविशोधनम्'** तथा **'त्रपुसं मूत्रलं शीतं रूक्षं पित्ताश्मकृच्छ्रनुत्।'**—कहा है।

इन निर्दिष्ट सूत्रोंके द्वारा खीरेमें विशिष्ट मूत्रोत्पादक (Diuretics) एवं मूत्रबस्तिविशोधक (Urinary tract disinfactant and anti urolithiasis) कर्मको उद्घाटित किया है।

इस प्रकार उपर्युक्त विवरणसे स्पष्ट है कि शाकीय फल खीरा एक महत्त्वपूर्ण निरापद उपयोगी वानस्पतिक द्रव्य है, इसका वर्णन संक्षेपमें इस प्रकार है—

(क) मूत्रवहसंस्थानके प्रमुख विकारोंमें उपयोगी है। जैसे मूत्रकृच्छ्र (Retension of urine —मूत्रावरोध), मूत्राश्मरी (Urinary stone —मूत्रपथकी पथरी)।

(ख) मूत्रवह स्रोतस्‌की शोथजन्य विकृतियों—जैसे वृक्काणुशोथ (Nephritis), मूत्रबस्ति एवं नलिकाशोथ (Urinary bladder & berethra inflammation)-में उपयोगी है।

(ग) मूत्ररक्तता, मूत्रविषमयता, मूत्राघात एवं मूत्रदाहमें लाभकारी।

(घ) पौरुषग्रन्थिशोथ और वृद्धिजन्य अवस्थामें लाभप्रद है।

मूत्रवहसंस्थानके इन विकारोंके अतिरिक्त खीरा उदरविकार, आध्मान, आटोप, विबन्ध, पाण्डु (रक्ताल्पता), कामला (पीलिया), यकृत्-विकार, विविध पैत्तिक विकार, हृद्रोग, शोथ एवं नेत्रदाहमें भी उत्तम पथ्य एवं औषधरूपमें व्यवहार करने योग्य है।

इन सब अवस्थाओंमें इसके बाल (कोमल) फल (अपक्वावस्था)-का ही उपयोग सर्वदा फलप्रद एवं हित-कारक है।

स्वास्थ्य-रक्षामें विभिन्न फलों एवं कन्द-मूलकोंका उपयोग

(श्रीरामानन्दजी जायसवाल)

१. केला (कदलीफल)— केला एक सुपरिचित उपयोगी फल है। अपक्व केला मधुर, शीतल, ग्राही, भारी, स्निग्ध, कफ-पित्त-रक्तविकार, दाह, क्षत एवं वायुनाशक है। पका हुआ केला शीतल, मधुर, विपाक-मधुर, वीर्यवर्द्धक, पुष्टिकारक, रुचिकारक, मांसको बढ़ानेवाला, क्षुधापूर्तिकारक, प्रमेह, नेत्ररोग, तृषा, रक्तपित्त, उदररोग, हृदयशूल, प्रदररोग एवं गर्मीके रोगका नाशक है।

भोजनके पहले केला नहीं खाना चाहिये। पका केला एक अच्छा भोजन है। केलेकी जड़, स्वरस, बीज, पत्ते, फूल सभी भागोंमें विभिन्न कठिन रोगों—मूत्रविकार, प्रदर तथा अतिसाररोगोंमें आश्चर्यजनक लाभ होता है।

२. सेब—सेबका फल वात-पित्तनाशक, पौष्टिक, कफकारक, गुरु, पाक तथा रसमें मधुर, शीतल, रुचिकारक एवं वीर्यवर्द्धक होता है। यह मूत्राशय तथा वृक्कोंकी शुद्धि करता है। सेबके सेवनसे नाडियों एवं मस्तिष्कको शक्ति मिलनेके कारण यह स्मरणशक्तिकी दुर्बलता, उन्माद, बेहोशी तथा चिड़चिड़ापनमें गुणकारी है। यकृत्-विकार एवं अश्मरीमें गुणकारी पाया गया है। सेबको कच्चा खानेसे जीर्ण तथा असाध्य रोगोंमें विशेष लाभ होता है। सेबका छिलका रेचक होता है, अत: ग्रहणी, अतिसार, प्रवाहिका प्रभृति उदर-व्याधियोंमें छिलके रहित फलके सेवनसे लाभ होता है। वायुके अनुलोमन एवं कब्जमें छिलका न उतारे, दस्त आदिमें सेबका मुरब्बा गुणकारी है। सेबमें विटामिन 'सी' अधिक मात्रामें होता है।

३. आम—आम प्रसिद्ध फल है। कच्चा आम कषाय, अम्ल, वात, एवं पित्तवर्धक और पका आम मधुर, स्निग्ध, बल तथा सुखदायक, गुरु, वातनाशक, शीतल, कषाय, अग्नि, कफ और वीर्यवर्धक होता है। आमकी-मंजरी (बौर) शीतल, रुचिकारक, ग्राही, वातकारक, अतिसार, कफ, पित्त, प्रदर-दुष्टि और रुधिरनाशक है।

पालमें पकाकर भी आम खाया जाता है, परंतु इसमें जीवनशक्तिकी न्यूनता होती है। आमका रस दूधके साथ

पीनेसे शक्तिजनक तथा वीर्यवर्द्धक होता है। चूसकर प्रयोग किये जानेवाले आमको रसालकी संज्ञा दी जाती है। कलमी आम अत्यन्त पित्तकारक होता है। आमके अति सेवनसे मन्दाग्नि, विषम ज्वर, रक्तदोष, मलबद्धता, नेत्ररोग उत्पन्न हो सकते हैं। अत: अधिक आम नहीं खाना चाहिये। यह दोष खट्टे या अपक्व आममें देखे गये हैं। पक्व (पके) आममें विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रामें होते हैं।

४. जामुन—जामुन सामान्य फल है, किंतु रोगोंमें अति लाभकारी है। जामुन कई प्रकारकी होती है। (बड़ी) जामुन स्वादिष्ठ, विष्टम्भी, रुचिकारक, गुरु और छोटी जामुन ग्राही, रूक्ष, पित्त एवं कफ, दोष तथा रक्तविकार एवं दाहनाशक है।

जामुनकी गुठली, छाल, मींगी, पत्ते तथा सिरकेका मधुमेह, दस्त, हिचकी, उदरशूल, फुंसियाँ, कृमि, कास, श्वास, मुखकी जड़ता, योनिदोष, मुखदोष, अरुचि—इन रोगोंमें प्रयोग उत्तम तथा लाभकारी है। जामुनकी मींगीका चूर्ण मधुमेहके लिये वरदानस्वरूप है।

५. अनार—अनार (दाडिम) मधुर, कषाय तथा अम्ल-रसयुक्त होता है। सामान्य रूपसे अनार मलरोधक, वातनाशक, ग्राही, अग्निको उत्पन्न करनेवाला, स्निग्ध, हृदयके लिये पौष्टिक है, हृदयरोग, कण्ठरोग एवं मुखदुर्गन्धिनाशक है।

इसमें विटामिन बी और सी पाया जाता है। स्नायुशूल, शीत तथा रात्रिमें अनार नहीं खाना चाहिये। अनारका रस आन्त्र, यकृत्, आमाशय तथा कण्ठरोगोंमें लाभकारी है। ज्वर, दस्त, टाइफॉइडमें पथ्यरूपमें देना लाभदायक है।

६. शहतूत—कच्चा शहतूत गुरु, रेचक, अम्ल, उष्ण, रक्त, पित्तकारक होता है। परंतु पका हुआ स्वादिष्ठ, गुरु, शीतल, रक्त-शोधक, मलरोधक, पित्त-वातनाशक कहा गया है। शहतूत वर्ण-भेदमेंसे कई प्रकारके होते हैं—काले, लाल, सफेद तथा हरे। शहतूतके पत्ते रेशमके कीड़ेको खिलाये जाते हैं। चारपाईपर शहतूतके पत्ते बिछाये जायँ तो खटमल भाग जाते हैं। शहतूतका अम्लपित्त, रक्तपित्त, मलगन्धमें प्राय: प्रयोग किया जाता है।

७. पपीता—पपीता मधुर, शीतल तथा पाचक होता है। यह सुपाच्य तथा मूत्रविकारमें लाभप्रद होता है। पपीतेके दूधको रासायनिक विधिद्वारा सुखाकर 'पपेन' प्राप्त किया जाता है।

८. नीबू—नीबूकी लगभग दस-ग्यारह प्रजातियाँ होती हैं। सामान्यतया नीबू अम्लरसयुक्त, वातनाशक, दीपक, पाचक और लघु होता है। मीठा नीबू भारी, तृषा एवं वमन, वात-पित्तनाशक और बलदायक होता है।

बिजौरा नीबू कास, श्वास, अरुचि, रक्तपित्त तथा तृषानाशक है।

चकोतरा नीबू स्वादिष्ठ, रुचिकारक, शीतल, भारी तथा रक्तपित्त, क्षय, श्वास, कास, हिचकी एवं भ्रम-नाशक है।

जम्बीरी नीबू उष्ण, गुरु, अम्ल तथा वात-कफ-दोष, मलबन्ध, शूल, खाँसी, वमन, तृषा, आमसम्बन्धी दोष, मुखकी विरसता, हृदयकी पीडा, अग्निकी मन्दता और कृमिनाशक है।

नीबू अनेक रोगोंमें सेवन कराया जाता है। नीबूके बीज, फूल, जड़ आदि भी विभिन्न गुणोंसे युक्त होते हैं।

९. फालसा—अपक्व फालसा कसैला, खट्टा, पित्तकारक एवं लघु होता है। पका हुआ फालसा मधुर, रुचिकारक, शीतल, तृप्तिकारक, पुष्टिजनक, हृदयके लिये हितकारक, किंचित् विष्टम्भकारक, विपाकी तथा तृष्णा, पित्त, दाह, रक्तविकार, क्षय, ज्वर, वात, रक्तपित्त, उपदंश, शूल, श्वास, मूत्राशयव्याधि, प्रमेह, अरुचि, मूढगर्भ, हृद्रोग आदिमें लाभ करता है।

मुँह, नाक, गलेसे खून आना, तथा मासिक धर्ममें अधिक खून निकलनेकी अवस्थामें फालसेका अर्ध चन्द्रायण कल्प करके अधिक मात्रासे कम मात्रामें दिया जाता है। क्षयमें एक मासमें दो कल्प करा देने चाहिये। इस विधिके समय दूध या जलके अतिरिक्त और कुछ नहीं देना चाहिये। इसके अतिरिक्त फालसेका रस, गुठली तथा छाल विभिन्न रोगोंमें योग बनाकर उत्तम लाभार्थ प्रयोग किये जाते हैं।

१०. सूरण—यह कषाय, कटुरसयुक्त, अग्निदीपक, रूक्ष, खुजली करनेवाला, कफ एवं अर्शनाशक है। जिमीकन्द अर्शके रोगियोंके लिये पथ्य है। कन्द-शाकोंमें सूरणको श्रेष्ठ माना जाता है। यह दद्रु, कुष्ठ तथा रक्तपित्तके रोगियोंके लिये हितकारी नहीं है।

आयुर्वेदके अद्भुत प्रयोग

(पं० श्रीमदनमोहनजी व्यास)

गोमूत्र

(१) जलोदरके रोगीके लिये गोमूत्र तथा पञ्चगव्यका सेवन लाभदायक होता है।

(२) गोमूत्रको जितनी बार छानकर पीये उतनी ही बार दस्त लगेगा, यह इसकी विशेषता है।

(३) चर्म-रोगके रोगीको गोमूत्रसे स्नान करना चाहिये।

(४) गोमूत्रसे स्नानके बाद साबुन लगाकर स्नान करना रोगको बढ़ावा देना है।

(५) गोमूत्र पीनेसे जठराग्नि दीप्त होती है।

(६) लगातार ढ़ाई तोला गोमूत्र पीनेसे पथरी भी कट जाती है, किंतु यह प्रयोग कुछ दिन करना चाहिये।

(७) गोमूत्र पीनेवालेको सायंकाल गायका धारोष्ण दुग्ध मिस्री मिलाकर पीना चाहिये।

(८) प्रात:काल गोमूत्रसे आँखें धोनेसे दृष्टि तेज होती है तथा धीरे-धीरे चश्मा उतर जाता है।

(९) गोमूत्रसे आँखें धोनेवालेको चाहिये कि आँखोंपर साबुन न लगने दे तथा प्रतिदिन दिनमें दो-तीन बार गायका घी आँख और नाकमें लगाता रहे।

गोदुग्ध

(१) गायका धारोष्ण दुग्ध मिस्री मिलाकर पीनेसे मेधा-शक्ति बढ़ती है।

(२) गायके दूधमें घी मिलाकर पीनेसे शरीर पुष्ट होता है।

(३) गायका दूध शक्तिवर्धक है।

(४) गायका धारोष्ण दुग्ध पीनेवालेकी आयु बढ़ती है।

(५) आयु बढ़ानेके लिये धारोष्ण दुग्ध पीनेवालेको नमक कम मात्रामें सेवन करना चाहिये।

(६) रक्त-विकारवाले रोगीके लिये गायका दूध श्रेयस्कर होता है।

(७) प्रात: धारोष्ण दुग्धपानसे मनुष्य नीरोग रहता है।

अजवायन

रक्तचापवाले रोगीको अपने लिये बननेवाली रोटीमें अजवायन डलवाकर सेवन करना चाहिये। इससे मन्द हुई उसकी जठराग्नि दीप्त हो जायगी और रक्तचापकी गति दु:खदायी नहीं होगी।

(१) रक्तचापके रोगीको भोजन चबा-चबाकर करना करना चाहिये।

(२) भोजन करनेमें कभी भी जल्दी नहीं करनी चाहिये।

(३) खट्टे-मीठे, तीक्ष्ण तथा विदाही अन्नका परित्याग करना चाहिये।

(४) मिर्च और खटाई रोगको बढ़ानेवाली है।

(५) भोजन सादा और सात्त्विक होना चाहिये।

(६) भोजन भूखसे कुछ कम करनेसे भी आयु-वृद्धि होती है।

(७) आलू, अरबी और मैदाकी तली हुई चीजें जैसे कचौड़ी, पकौड़ी आदि नहीं खानी चाहिये।

(८) देरसे हजम होनेवाले अन्नसे बचना चाहिये।

(९) भारी वजन कभी नहीं उठाना चाहिये।

(१०) तेजीसे कभी नहीं चलना चाहिये।

(११) सीढ़ियोंपर चढ़ना-उतरना कम-से-कम होना चाहिये।

(१२) दिमागपर ज्यादा दबाव पड़े, ऐसी बातें नहीं सुननी चाहिये।

अदरक

(१) जिसे भोजन हजम न होता हो, उसे चाहिये कि भोजन करनेसे पहले चार-पाँच टुकड़े अदरकमें नमक तथा नीबूका रस मिलाकर ले और उसके बाद भोजन करे।

(२) अदरकके टुकड़े चूसनेसे खाँसी मिट जाती है।

(३) अदरकको शाक-दालमें डालकर खानेसे पेट स्वच्छ रहता है।

(४) श्वासके रोगीको सदा अदरकका रस तथा शहद मिलाकर गुनगुना करके चाटते रहना चाहिये।

(५) केवल अदरकका रस-सेवन भी निमोनियातकमें लाभदायक होता है।

(६) अदरक अलग-अलग ऋतुओंमें अलग-अलग

वस्तुओंके साथ सेवन करनेसे लाभ मिलता है, जैसे वर्षा-ऋतुमें अदरकके टुकड़ोंको नमक लगाकर खानेसे अग्नि मन्द नहीं होती।

हरड़

हरीतकी सदा पथ्या मातेव हितकारिणी।
कदाचित् कुप्यते माता नोदरस्था हरीतकी॥

हरीतकी (हरड़) सदा ही पथ्यस्वरूपा है, माताके समान हित करनेवाली है। माता कभी कोप भी कर सकती है, किंतु सेवन की गयी हरीतकी कभी भी कुपित नहीं होती, सदा हित ही करती है।

(१) नमकके साथ हरड़ खानेसे रोगीका उदर सदा शुद्ध रहता है। हरड़के चूर्णमें नमक $\frac{१}{४}$ भाग ही मिलाना चाहिये। ज्यादा नमक मिलानेपर दस्तावर हो जायगा।

(२) घीके साथ हरड़का चूर्ण चाटनेसे हृदयरोग नहीं होता।

(३) प्रतिदिन प्रातः शहदके साथ हरड़का चूर्ण चाटनेपर शक्ति बढ़ती है।

(४) सोते समय शक्कर और हरड़का चूर्ण मिलाकर दूधके साथ लेनेसे पेट साफ रहता है।

(५) हरड़के चूर्णको मक्खन-मिस्रीके साथ चाटनेसे मेधा-शक्ति बढ़ती है तथा स्मरण-शक्ति श्रेष्ठ होती है।

(६) जवाहरड़को गोमूत्रमें भिगोकर नमक लगाकर मिट्टीके तवेपर धीरे-धीरे दो-तीन घंटेतक मध्यम आँचपर सेकनेसे हरड़ हलकी हो जायगी। ठंडी होनेपर डिब्बेमें भरकर रख ले तथा दिनमें तीन बार एक-एक हरड़को चूसते रहनेसे श्वासरोग तथा खाँसी मिटती है।

(७) जिसकी आँखें कमजोर हों, उसे चाहिये कि प्रतिदिन बड़ी हरड़ घृतके साथ चाटे और ऊपरसे मिस्री-युक्त गायका दूध पीये। इससे आँखोंकी ज्योति ठीक होती है तथा मेधा-शक्ति बढ़ती है।

(८) पञ्चगव्यके साथ हरड़का चूर्ण सेवन करनेवाला दीर्घायु होता है।

दैनिक जीवनके उपयोगमें आनेवाली महत्त्वपूर्ण औषधियाँ, उनके घटक तथा बनानेकी विधि

(१)

(डॉ० श्रीमहेशनारायणजी गुप्ता, बी० एस्-सी०, बी० ए० एम० एस्०)

(१) त्रिफला-चूर्ण—

घटक—हरड़, बहेड़ा, आँवला—प्रत्येक १-१ भाग लेकर सूक्ष्म चूर्ण करके सुरक्षित रख ले।

मात्रा और अनुपान—३-६ ग्राम गरम जल, दूधके साथ।

गुण और उपयोग—यह चूर्ण उत्तम रसायन एवं मृदु विरेचक है। इस चूर्णका प्रयोग करनेसे प्रमेहरोग, शोथ, पाण्डुरोग नष्ट होते हैं। यह चूर्ण अग्निप्रदीपक, कफ, पित्त, कुष्ठ और वलीपलित नाशक है। इस चूर्णको रातमें गरम जल या दूधके साथ सेवन करनेसे प्रातः दस्त खुलकर होता है।

(२) हिंग्वाष्टक चूर्ण—

घटक—सोंठ, मिर्च, पीपल, अजवायन, सेंधा नमक, सफेद जीरा, काला जीरा प्रत्येक १००-१०० ग्राम, हींग (घीमें भुनी हुई) १२ ग्राम लेकर महीन चूर्ण कर ले।

मात्रा और अनुपान—३ ग्राम गरम जल या घीके साथ।

गुण और उपयोग—इस चूर्णको भोजनके समय प्रथम ग्रासमें घृतमें मिलाकर खानेसे अग्नि प्रदीप्त होती है। पेटमें गैस बनना, खट्टी डकारें आना, भूख न लगना, अजीर्ण आदिकी यह उत्तम दवा है।

(३) सितोपलादि चूर्ण—

घटक—मिस्री या चीनी १६० ग्राम, वंशलोचन ८० ग्राम, पिप्पली ४० ग्राम, छोटी इलायची २० ग्राम, दालचीनी १० ग्राम—सबको कूट-छानकर चूर्ण बना ले।

मात्रा और अनुपान—१ से ३ ग्राम प्रातः-सायं मधुके साथ या मधु-घीके साथ।

गुण और उपयोग—सभी प्रकारके कास, श्वास, क्षय, राजयक्ष्मा, मुँहसे खून गिरना, साथ-साथ थोड़ा ज्वर

रहना, जुकाम आदिमें इस चूर्णसे बहुत लाभ होता है।

(४) मरीच्यादि चूर्ण—

घटक—काली मिर्चका महीन चूर्ण तथा बराबर मात्रामें चीनी या मिस्री पीसकर मिलाकर रख ले।

मात्रा और अनुपान—१ से २ ग्राम, सुबह-शाम मधुसे।

गुण और उपयोग—इस चूर्णके सेवनसे खाँसी और श्वासरोग दूर होते हैं। जब खाँसी या श्वासका दौरा मालूम पड़े, सूखा चूर्ण ही मुखमें डालनेसे श्वासका दौरा रुक जाता है। इसके सेवनसे आवाज भी साफ और मधुर होती है।

(५) वासावलेह—

घटक—वासा (अड़ूसा)-का काढ़ा ८०० ग्राम, चीनी ४०० ग्राम, पिप्पली-चूर्ण १०० ग्राम, गोघृत १०० ग्राम, शहद ४०० ग्राम।

विधि—सर्वप्रथम अड़ूसेकी जड़ ८०० ग्रामको छोटे टुकड़े कर साढ़े तीन लीटर पानीमें पकाये। जब पानी पकते-पकते चौथाई रह जाय तो छानकर काढ़ा अलग कर इसमें चीनी मिलाकर चाशनी तैयार करे। जब चाशनी तैयार हो जाय तो पिप्पली-चूर्ण और घृत मिलाकर उतार ले। जब अवलेह ठंडा हो जाय तो शहद मिलाकर शीशीमें रख ले।

मात्रा—६ ग्रामसे १२ ग्राम सुबह-शाम।

गुण और उपयोग—यह सब तरहकी खाँसी, श्वास, रक्तपित्त, राजयक्ष्मा आदि रोगोंको दूर करता है। पुरानी खाँसीकी यह अचूक दवा है।

(६) कल्याणावलेह—

घटक—हल्दी, बच, कूठ, पीपल, सोंठ, जीरा, अजमोद, मुलेठी, सेंधा नमक प्रत्येक १-१ भाग लेकर महीन चूर्ण करके सुरक्षित रख ले।

मात्रा और अनुपान—२-४ ग्राम सुबह-शाम गायके घीके साथ।

गुण और उपयोग—इसका पथ्यपूर्वक २१ दिनतक सेवन करनेसे मनुष्य श्रुतिधर (सुनकर ही बातोंका स्मरण रखनेवाला) और कोयलके समान स्वरवाला हो जाता है। आवाज साफ हो जाती है।

(७) गुलकन्द—

घटक—गुलाबकी पंखुड़ियाँ १ भाग, चीनी २ भाग।

विधि—कलईदार बरतनमें थोड़ी-थोड़ी पंखुड़ियाँ और चीनी मिलाकर हाथसे मसलकर फिर चीनी मिट्टीके बरतनमें रख देवे। कुछ दिन रखा रहनेपर गुलकन्द तैयार हो जाता है। बरतनका मुँह बंदकर एक माहके लिये रख दे।

मात्रा और अनुपान—१-२ तोला जल या दूधसे।

गुण और उपयोग—इसका प्रयोग करनेसे दाह, पित्तदोष, जलन, गर्मीसे छुटकारा मिलता है। मस्तिष्कको शीतलता देता है। गर्मीके कारण घमौरियोंमें लाभ पहुँचाता है।

(८) शिलाजित्वादि वटी—

घटक—त्रिवंग-भस्म ३० ग्राम, नीमकी पत्ती तथा गुड़मारकी पत्तीका चूर्ण १००-१०० ग्राम, शिलाजीत १५० ग्राम।

विधि—प्रथम शिलाजीतमें त्रिवंग-भस्म मिलाये, पीछे अन्य चूर्ण मिलाकर आधा-आधा ग्रामकी गोली बना ले।

मात्रा और अनुपान—२-२ गोली दिनमें तीन बार।

गुण और उपयोग—मूत्रकी अधिकता, इक्षुमेह, मधुमेह (शुगर)-में इसके प्रयोगसे अच्छा लाभ होता है।

(२)

(डॉ० श्रीशरदचन्द्रजी त्रिवेदी, ए० एम्० ओ०)

(१) लवण-भास्कर चूर्ण

आवश्यक घटक द्रव्य—सैंधव नमक, काला नमक, धनिया, पिप्पली, पिप्पलीमूल, कालाजीरा, तेजपात, नागकेशर, तालीसपत्र और अम्लवेत सभी द्रव्य २०-२० ग्राम लेवे। समुद्र नमक ३० ग्राम, सौंचर नमक ५० ग्राम, काली मिर्च, जीरा और सोंठ १०-१० ग्राम, अनार दाना ५० ग्राम, दालचीनी, बड़ी इलायची ६-६ ग्राम।

उक्त सभी द्रव्य निर्दिष्ट मात्रामें लेकर आतप शुष्क कर लेवे एवं इमामदस्ते (कुट्टकयन्त्र)-में कूटकर चूर्णको कपड़छान करके शुष्क काँचके जारमें सुरक्षित रूपसे रख दे।

मात्रा और अनुपान—एक ग्रामसे ३ ग्राम, प्रातः-

सायं भोजनके बाद शीतल जल या मट्ठाके साथ लेवे।

गुण और उपयोग—इसके सेवनसे मन्दाग्नि, अजीर्ण, वात-कफज गुल्म, तिल्ली (प्लीहा), उदररोग, क्षय, अर्श, ग्रहणी, कुष्ठ, विबंध, शूल, आमविकार आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

इसके सेवनसे क़ब्ज़ (कोष्ठबद्धता) दूर होती है, पेट-रोग होनेकी सम्भावना नहीं होती है। मन्दाग्नि दूर होकर क्षुधावृद्धि होती है। संग्रहणी रोगकी यह उत्कृष्ट दवा है। वात-पित्त-कफ—इनमेंसे कोई भी दोष प्रधान होनेके कारण मन्दाग्नि या संग्रहणी हो तो इसके सेवनसे दूर हो जाती है।

(२) ब्राह्मीघृत

आवश्यक घटक द्रव्य—मूल और पत्रसहित ताजी ब्राह्मीको पानीसे धोकर, कूट करके निकाला हुआ स्वरस या क्वाथ ३ किलो ७१० ग्राम, मूर्च्छित गोघृत ६४० ग्राम, वचा, शंखपुष्पी एवं कूठ—तीनोंका मिला हुआ कल्क ८० ग्राम लेवे।

सर्वप्रथम गायका घृत लेकर उसे मन्दाग्निपर गर्म करके फेनरहित होनेपर, उसमें त्रिफला-चूर्ण, हल्दी और नागरमोथाका चूर्ण ३० ग्राम लेकर बिजौरा नीबूके रसमें पीसकर, कल्क बना कर डाले और घृतके समान ६४० ग्राम जल डालकर पकावे। इससे घृत स्वच्छ, आमदोषरहित और वीर्यवान् हो जाता है। जब सम्यक् पाक हो जाय घृत-मात्र शेष रह जाय, तब ब्राह्मी स्वरस एवं वचा, शंखपुष्पी तथा कूठका कल्क डालकर उस मूर्च्छित घृतमें ब्राह्मी स्वरसके साथ पाक-क्रिया प्रारम्भ करे। जब घृतमात्र शेष रह जाय तो उसे छानकर शुष्क पात्रमें सुरक्षित रख लेवे।

मात्रा एवं अनुपान—६ ग्रामसे १० ग्रामतक बराबर मिस्त्रीके साथ देवे ऊपरसे धारोष्ण दुग्ध पीवे।

गुण एवं उपयोग—इसके सेवनसे अपस्मार, उन्माद, बोलनेकी कमजोरी (हकलाना, तुतलाना, मिनमिनाना आदि), बुद्धिकी निर्बलता, मनोदोष, स्मरणशक्तिकी कमी, स्वरभंग (गला बैठना), दिमागकी कमजोरी, वातरक्त (Gout) तथा कुष्ठरोग दूर होते हैं।

इस घृतके एक सप्ताहतक सेवन करनेसे स्वर मधुर और सुरीला हो जाता है। दो सप्ताहके सेवनसे मुख कान्तिमान् हो जाता है। यदि नियमपूर्वक एक माहतक इसका सेवन किया जाय तो मनुष्यकी स्मरणशक्ति बहुत बढ़ जाती है।

(३) चन्द्रप्रभावटी

आवश्यक घटक द्रव्य—वचा, नागरमोथा, चिरायता, गिलोय, देवदारु, हल्दी, अतीस, दारुहल्दी, पिप्पलीमूल, चित्रक मूल-छाल, धनिया, बडी हरड़, बहेड़ा, आँवला, चव्य, वायविडंग, गजपीपल, छोटी पीपल, सोंठ, कपूरकचरी, काली मिर्च, स्वर्णमाक्षिक भस्म, सज्जीक्षार, यवक्षार, सैंधव नमक, सौंचर नमक, सांभर लवण, छोटी इलायचीके बीज, कबाबचीनी, गोखरू और श्वेत चन्दन प्रत्येक ३-३ ग्राम, निशोथ, दन्तीमूल, तेजपात, दालचीनी, बड़ी इलायची, बंशलोचन प्रत्येक १०-१० ग्राम, लौहभस्म २० ग्राम, मिस्त्री ४० ग्राम, शुद्ध शिलाजीत और शुद्ध-गुग्गुल ८०-८० ग्राम लेवे।

सर्वप्रथम गुग्गुलको साफ करके लोहेके इमामदस्तेमें कूटे। जब गुग्गुल नरम हो जाय, तब उसमें शिलाजीत और अन्य द्रव्योंका कपड़छान किया चूर्ण तथा भस्म मिलावे। तीन दिन गिलोयके स्वरसमें मर्दन करे एवं २५० मि०ग्रा०की गोलियोंका निर्माण कर रख लेवे।

मात्रा और अनुपान—एकसे दो गोली, रोगानुसार ४ गोलीतक सुबह, शाम धारोष्ण दुग्ध, गुडूचीक्वाथ, दारुहल्दीका रस, बिल्वपत्र-रस, गोखरूक्वाथ या केवल मधु (शहद)-से देवे।

गुण और उपयोग—यह वटी मूत्रवह संस्थानके लिये स्त्री एवं पुरुष दोनोंके लिये उत्तम औषध है। मूत्रवह संस्थानके रोगोंमें यथा—बहुमूत्र, अल्पमूत्र, मूत्रकृच्छ्रता, सूजाक, आतशक, वीर्यदोष, श्वेत प्रदर, गर्भाशयजन्यविकार, मूत्राघात, अण्डवृद्धि, अश्मरी, अर्श, भगन्दर, शुक्राणु या अण्डाणु- विकार, प्रमेह, कष्टार्त्तव, मासिकधर्मका अनियमित होना, अत्यधिक रज:स्राव, शीघ्रपतन आदि व्याधियोंमें श्रेष्ठ लाभदायक एवं अनुभूत है। इसके सेवनसे मनुष्यके चेहरेकी कान्ति चन्द्रमाके समान हो जाती है, अत: इसका नाम 'चन्द्रप्रभावटी' है।

(४) ब्राह्म रसायन

आवश्यक घटक द्रव्य—(१) क्वाथ द्रव्य— शालपर्णी, पृश्निपर्णी, गोखरू, बड़ी कटेली, छोटी कटेली, बेल-छाल, अरणी, सोनापाठा-छाल, गम्भारी-छाल, पाढल-छाल, पुनर्नवा, मुद्गपर्णी, माषपर्णी, खरेंटी पञ्चाङ्ग, एरण्डमूल, जीवक, ऋषभक, मेदा, जीवन्ती, शतावर, नरकुल (शर), गन्नेकी जड़, कुश, कास, धानकी जड़ प्रत्येक १००-१०० ग्राम लेवे। हरीतकी (हरड़) १४ किलो ५०० ग्राम एवं आँवला ४३ किलो ५०० ग्राम लेवे। इन सभी शुष्क द्रव्योंको एक बड़े कड़ाहीमें १२० किलो ५०० ग्राम पानीमें डालकर क्वाथ बनाये। जब क्वाथ १२ किलो २५० ग्राम शेष रह जाय, तब उसे भाष्ट्रीसे उतारकर अलग पात्रमें सुरक्षित रख लेवे। क्वाथ बनाते समय हरीतकी एवं आँवलेको कपड़ेकी पोटली बनाकर कड़ाहीमें डालना चाहिये, जिससे वे स्विन्न होते रहें तथा शेष शुष्क द्रव्योंको यवकुट्ट करके कड़ाहीमें डालना चाहिये, जिससे उनका पूरा सत्त्व क्वाथमें आ जाय।

(२) प्रक्षेप द्रव्य—मण्डूकपर्णी (ब्राह्मी), पीपल, शंखपुष्पी, नागरमोथा, वायविडंग, सफेद चन्दन, अगर, मुलहठी, हल्दी, वचा, नागकेशर, छोटी इलायचीके बीज, दालचीनी—प्रत्येक २००-२०० ग्राम लेवे। चीनी ५८ किलोग्राम, तिलका तेल ७ किलो ५०० ग्राम, गोघृत ११ किलो २०० ग्राम एवं मधु (शहद) ९ किलो ३०० ग्राम लेवे (मधुके अभावमें), चीनी या मिस्री इतनी ही मात्रामें ले।

विधि—सर्वप्रथम उपर्युक्त विधिसे क्वाथका निर्माण करे एवं तैयार क्वाथको छानकर एक पात्रमें सुरक्षित रख लेवे। फिर क्वाथसे निकाली पोटली जिसमें आँवला एवं हरीतकी डाले हुए थे, उसे खोलकर आँवला एवं हरीतकी बाहर निकाले एवं इन दोनोंकी गुठली निकाल ले। क्वाथमें उबालनेके कारण गुठली आरामसे निकल जाती है। अब इन आँवला एवं हरीतकीको काजू पीसनेवाले चक्कीमें पीसकर पीठी तैयार कर लेवे तथा इस पीठीको तिल-तेल एवं गोघृतमें बादामके रंगकी तरह सेंक ले। जब अच्छी तरहसे सिक जाय, तब इसे एक पात्रमें निकालकर सुरक्षित रख लेवे। अब पूर्वोक्त शेष क्वाथमें चीनी मिलाकर चाशनीका निर्माण कर लेवे। जब चासनी तैयार हो जाय, तब उसमें हरीतकी एवं आँवलाकी घृतमें सिकी हुई पीठी डालकर पुनः पाक करे। जब कुछ गाढ़ा हो जाय, तब इस अवलेहको भाष्ट्रीसे नीचे उतार ले। अब पूर्वोक्त प्रक्षेप द्रव्योंका कपड़छान किया हुआ चूर्ण इस अवलेहमें धीरे-धीरे मिलावे। जब सम्यक् प्रकारसे प्रक्षेप द्रव्य मिल जायँ एवं अवलेह शीतल हो जाय, तब इसमें शहद मिलाकर घृतलिप्त डिब्बोंमें सुरक्षित स्थानपर रख देवे।

परीक्षण—अवलेहका निर्माण सम्यक् हुआ या नहीं, इसके परीक्षणके लिये तैयार अवलेहको करछी या कूँचेसे उठानेपर वह तार-सा बाँधकर उठता है। थोड़ा ठंडाकर जलमें डालनेपर पेंदेमें बैठ जाता है। अँगुलीसे दबानेपर अँगुलियोंकी रेखाके निशान बन जाते हैं। जिस द्रव्यका अवलेह बना हुआ हो उसकी सुगन्ध आने लग जाती है।

मात्रा एवं अनुपान—१० से १५ ग्राम गो-दुग्धके साथ सेवन करना चाहिये।

गुण और उपयोग—इसके सेवनसे शरीरकी दुर्बलता और दिमागकी कमजोरी दूर होकर आयु, बल, कान्ति तथा स्मरणशक्तिकी वृद्धि होती है और नियमित सेवनसे श्वास, कास, क्षय, कोष्ठबद्धता दूर होती है। शरीरमें रोग-प्रतिरोधक शक्तिका विकास होता है। यह चरकोक्त ब्राह्म रसायन है। प्राचीन समयमें ऋषि-मुनि इन्हीं रसायनोंका उपयोग वर्षभर करते थे, जिससे वे नीरोगी, मेधावी, शतायु हुआ करते थे। यह रसायन सभी रोगोंको दूर करनेवाला एवं जीवनीय शक्तिको बढ़ानेवाला है। अधिकांशतः आजकल व्यक्ति जिह्वा-स्वादके कारण रसायनोंसे दूर होता जा रहा है। अतः जिह्वाका स्वाद त्याग करके इन रसायनोंके स्वादको अपनाना चाहिये।

(५) च्यवनप्राश

आवश्यक घटक द्रव्य—बेलकी छाल, अरणी, अरलू, गम्भारी, पाटला, मुद्गपर्णी, माशपर्णी, पिप्पली, शालपर्णी, पृश्निपर्णी, गोखरू, छोटी कटेली, बड़ी कटेली, काकड़ासिंगी, भुईआँवला, मुनक्का, जीवन्ती, पुष्कर मूल, अगर, गिलोय, बड़ी हरड़, बला, ऋद्धी-वृद्धी (दोनोंके अभावमें वाराहीकन्द), जीवक-ऋषभक (दोनोंके अभावमें विदारीकन्द), कचूर, नागरमोथा, पुनर्नवा, मेदा-महामेदा (दोनोंके अभावमें शतावरी), छोटी इलायची, कमल, सफेद चन्दन, विदारीकन्द, अड़ूसेकी जड़, काकोली-

क्षीरकाकोली (दोनोंके अभावमें असगन्ध) तथा काकनासा। प्रत्येक द्रव्यका यवकुट्ट चूर्ण ५०-५० ग्राम लेवे।

सम्यक् परिपक्व रस, गुण, वीर्य, विपाकसे युक्त आँवले गिनकर ५०० ले तथा १५ किलोग्राम जल एक कलईदार बरतनमें डालकर उसमें उक्त द्रव्योंका यवकुट्ट चूर्ण डालकर पाक आरम्भ करे। आँवलोंको एक पोटलीमें बाँधकर उसी बरतनमें उबालनेके लिये डाल देवे। जब चौथाई पानी रह जाय, तब पात्रको भाष्ट्रीपरसे उतारकर क्वाथको छानकर अलग दूसरे पात्रमें रख लेवे एवं पोटलीमेंसे आँवले निकालकर उनकी गुठली निकाल ले। अब गुठली निकले आँवलोंको काजू पीसनेकी चक्कीमें डालकर पिष्टी (गुद्दा) बिना रेशावाली बना लेवे या मोटे कपड़े अथवा बोरेके टाटपर रगड़-रगड़कर बिना रेशा वाला गूदा तैयार कर लेवे।

जब गूदा तैयार हो जाय तब २५० ग्राम गोघृत एवं २५० ग्राम तिल-तेलमें इसका पाक करे। मन्द-मन्द अग्निपर तबतक भूनता रहे, जबतक पानीका अंश जल न जाय। पानीका अंश जल जानेपर स्नेह पात्रमें दीखने लगता है। सम्यक् पाक होनेपर पात्रको नीचे उतार लेवे। अब जो पूर्वोक्त क्वाथ तैयार किया था, उसमें ३ किलो ५०० ग्राम चीनी या मिस्री मिलाकर चासनी तैयार करे। चासनी बतासेकी बनाये। जब चासनी बन जाय तो उसमें भुने हुए आँवलेकी पिष्टी मिलावे एवं थोड़ा-सा पाक कर लेवे।

तदुपरान्त पात्रको नीचे उतारकर वंशलोचन २०० ग्राम, पिप्पली १०० ग्राम, दालचीनी, तेजपात, नागकेशर, छोटी इलायची और लौंग सभी द्रव्योंका चूर्ण अलग-अलग १०-१० ग्राम लेकर उस अवलेहमें मिलावे। अवलेह जब ठंडा हो जाय तब ३०० ग्राम शहद मिलाकर सुरक्षित रख लेवे।

मात्रा और अनुपात—चरकसंहिताका यह योग है, उसमें इसकी मात्रा '**योपरुन्ध्यान्न भोजनम्**' बतायी गयी है अर्थात् भोजन करते समय अग्नि मन्द न हो, उतना व्यक्ति खा सकता है। परंतु १० से २० ग्राम प्रात:-सायं गायके दूधके साथ सेवन करना श्रेष्ठ रहता है।

गुण और उपयोग—च्यवन ऋषि इसे खाकर वृद्धावस्थामें जवान हो गये थे, इसलिये इसका नाम 'च्यवनप्राश' पड़ा। एक व्यक्तिको वर्षभरमें ७ किलोग्राम च्यवनप्राश खानेसे वह रसायन एवं वाजीकरणका कार्य करता है। वृद्धावस्थाको दूर करता है। शरीरमें होनेवाले रोगोंसे लड़नेमें क्षमता पैदा करता है। यह श्वसन-संस्थानकी श्रेष्ठ औषधि है।

इसका सेवन श्वास, कास, राजयक्ष्मा (टी० बी०) वीर्यविकार, स्वप्नदोष, वात, पित्तरोग, शुक्ररोग, मूत्ररोग, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, बवासीर, शारीरिक दुर्बलता आदिको दूरकर शरीरमें स्फूर्ति, कान्ति एवं ओजकी वृद्धि करता है। इसमें प्रधान द्रव्य आँवला होनेसे यह शरीरमें विटामिन-सीकी कमीसे होनेवाले रोगोंको दूर करता है, रक्तका वर्ण प्रसादन करता है, अम्लपित्तको दूर करता है और पाचन एवं रक्तसंवहनकी क्रिया सुचारु करके मलोंका निर्हरण सम्यक् बनाता है।

दैनिक जीवनमें प्रयोज्य कुछ वस्तुओंके गुण एवं उनसे लाभ

१. शतावर—शतावर मधुर एवं तिक्त, गुरु एवं स्निग्ध, शीत, रसायन और मेधा, अग्नि तथा पुष्टिको बढ़ानेवाली, नेत्रके लिये हितकारी, गुल्म एवं अतिसारका नाश करनेवाली, बलकारक और वात, पित्त, रक्तविकार तथा शोथकी नाशक है। बड़ी शतावर बुद्धिवर्द्धक, हृदयको शक्ति देनेवाली, अर्श, ग्रहणीरोग तथा नेत्ररोगकी नाशक है। दुग्धवर्धक होनेसे प्रसूतके समय अवश्य सेवनीय है।

२. शिलाजीत—शिलाजीत कटु, तिक्त, उष्ण, पाकमें कटु, योगवाही है और कफविकार, मेदोविकार, अश्मरी, शर्करा, मूत्रकृच्छ्र, क्षय, श्वास, वातार्श, पाण्डुरोग, अपस्मार, उन्माद, शोथ, कुष्ठ, उदररोग एवं कृमिको नष्ट करता है। सुवर्णमयी शिलाओंसे उत्पन्न शिलाजीत अड़हुलके फूल-जैसा लाल, रसमें मधुर, कटु, तिक्त, शीत एवं पाकमें कटु होता है। रजतमयी शिलाओंका शिलाजीत श्वेत, कटु, पाकमें कटु, नीला, तीक्ष्ण एवं उष्ण होता है और लोहमयी शिलाओंका शिलाजीत गिद्धके पंखके सदृश वर्णवाला, काला, तिक्त, लवणरसयुक्त, पाकमें कटु एवं शीत होता है, यह सबसे उत्तम माना गया है। शिलाजीत एक उत्तम रसायन है। जो बल, वीर्य, प्रमेह तथा सप्तधातुको पुष्ट करनेवाला तथा शक्तिवर्द्धक है।

३. धनिया—धनिया रसमें कसैला, तिक्त तथा कुछ कटु, पाकमें मधुर, वीर्यमें उष्ण, गुणमें स्निग्ध तथा लघु है। प्रभावमें मूत्रप्रवर्तक, अग्निदीपक, पाचन, ज्वरनाशक, रुचिकारक, ग्राही, त्रिदोषशामक तथा तृषा, दाह, श्वास, कास, कृशता एवं कृमिका नाशक है। ये सब गुणधर्म धनियाके सूखे बीजोंके हैं। परंतु हरी धनियाके बीज एवं पत्र मधुर एवं विशेषरूपसे पित्तनाशक हैं। विशेषतया इसे पित्तविकार-दाह, अन्तर्दाह आदिकी शान्तिके लिये प्रयुक्त किया जाता है।

४. अजवायन—अजवायन रसमें कटु तथा तिक्त, पाकमें कटु, वीर्यमें उष्ण, गुणमें तीक्ष्ण तथा लघु है। प्रभावमें दीपक, पाचन, रुचिकारक, पित्तनाशक, शुक्रनाशक, शूलनाशक तथा वात-विकार, कफ-विकार, उदररोग, आनाह, गुल्म, प्लीहा-विकार और कृमिका नाशक है।

५. चिरायता—चिरायता रसमें तिक्त, वीर्यमें शीत, गुणमें रूक्ष एवं लघु, प्रभावमें रेचक है तथा संनिपातज्वर, श्वास, कफविकार, पित्तविकार, दाह, कास, शोथ, तृषा, रक्तविकार, कुष्ठ, ज्वर, व्रण तथा कृमिरोगका नाशक है। यह जीर्णज्वर, विषमज्वरमें क्वाथ (काढ़ा)-के रूपमें दिया जाता है।

६. सौंफ—रसमें कटु, वीर्यमें उष्ण, गुणमें लघु एवं तीक्ष्ण है। प्रभावमें पित्तवर्द्धक, अग्निदीपक तथा ज्वर, वातविकार, कफविकार, व्रण, उदरशूल और नेत्ररोगनाशक है। यह विशेष रूपसे गर्भाशयशूल, मन्दाग्नि, कृमि, कास, छर्दि, कफविकार तथा वातविकारकी नाशक है और हृदयके लिये हितकारी एवं पुरीषको बाँधनेवाली है। सौंफ मीठी होती है। पाचक, रूक्ष एवं उष्ण है। सौंफ आमातिसार, प्रवाहिका, पेचिशकी श्रेष्ठ एवं प्रसिद्ध औषधि है।

७. ईसबगोल—आँव, दस्त, पेचिश, मरोड़, आमातिसार, खूनके दस्त तथा पुराने आमांशके कारण पेटमें वायुका प्रकोप और गैस होनेपर इससे तत्काल फायदा होता है। ५ से १० ग्रामतक जलके साथ लेनी चाहिये। आमातिसारमें खोयेकी मिठाईके साथ देनेसे ऐंठन, मरोड़ बंद होकर अतिसार खत्म हो जाता है।

८. लौंग (Cloves)—लौंग रसमें कटु तथा तिक्त, गुणमें लघु, वीर्यमें शीत, प्रभावमें नेत्रके लिये हित, दीपक, पाचक, रुचिकर एवं कफ, पित्त, रक्तविकार, तृषा, छर्दि, आध्मान, शूल, श्वास, कास, हिक्का (हिचकी) तथा क्षयका नाश करती है। इसका तेल दाँतदर्दमें और दन्तमंजनोंमें प्रयोग किया जाता है।

९. इलायची—इलायची दो प्रकारकी होती है। बड़ी इलायची और छोटी इलायची। छोटी इलायची रसमें चरपरी, गुणमें लघु, वीर्यमें शीत, प्रभावमें कफ, श्वास, कास, बवासीर, पेशाबकी जलनको ठीक करती है तथा वातरोगकी नाशक है। बड़ी इलायची, मुख रोग, शिरोरोग तथा श्वास, कास और कण्डूनाशक एवं अग्निवर्द्धक होती है। शीतोपलादि चूर्ण तथा इलायचीका चूर्ण मधुके साथ चाटनेसे कमरदर्द तथा सूखे रोगमें लाभ होता है।

१०. दालचीनी—दालचीनी मीठी तिक्त एवं सुगन्धित होती है। यह वात, पित्तनाशक, शुक्रवर्द्धक, कान्तिकारक तथा मुखशोथ एवं तृषानाशक है। इसका प्रयोग दाल, शाक तथा औषधियोंमें किया जाता है।

११. भाँगरा—भाँगरा गुणमें कटु, तीक्ष्ण, उष्ण एवं रूक्ष है। कफ, वात, कृमि, श्वास, कास, शोथ, आमदोष, पाण्डुरोग, कुष्ठ, नेत्ररोग तथा शिरोवेदनाका नाशक है। केश तथा त्वचाके लिये हितकारक है। भाँगरासे भृंगराजतेल बनता है। पाण्डुरोग, कण्डू, आमवातमें इसका क्वाथ बनाकर दिया जाता है। मण्डूरभस्ममें भाँगरेके रसकी भावना देकर भस्म तैयार करते हैं। भाँगरेको पीसकर व्रणपर बाँधनेसे घाव बहुत जल्दी भर जाता है।

१२. कुश (डाभ)—यह त्रिदोषनाशक, मधुर, कषाय और शीत होता है। मूत्रकृच्छ्र, अश्मरी, तृषा, वस्तिपीड़ा, वृक्कशूल, प्रदर, रक्तविकारका नाशक है। कुशकी जड़ चावलके धोवनके साथ पीनेसे श्वेतप्रदरसे मुक्ति हो जाती है।

१३. गोखरू—गोखरू रसमें मधुर, वीर्यमें शीत, प्रभावमें बलवर्द्धक, दीपन, शुक्रवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है। यह अश्मरी, प्रमेह, श्वास, कास, अर्श, मूत्रकृच्छ्र, हृद्रोग तथा वायुका नाशक है। गोखरू वीर्यवर्द्धक तथा गोखरूका चूर्ण पौष्टिक होता है।

१४. कण्टकारी—कण्टकारी रसमें कटु एवं तिक्त है। गुणमें लघु एवं रूक्ष, वीर्यमें उष्ण और प्रभावमें सर, दीपन तथा पाचन है। यह कास, श्वास, ज्वर, कफ, वात, पीनस, पार्श्वशूल और हृद्रोगकी नाशक है। इसके फल रस एवं पाकमें कटु, तिक्त, पित्तवर्द्धक और अग्निदीपक हैं। कफ, वात, कण्डू, कास, मेदोदोष, कृमि तथा

ज्वरनाशक हैं। लक्ष्मणा भी ऐसी ही है, परंतु विशेषतया वह वन्ध्यादोषनाशक है।

१५. कपूर—कपूर रसमें मधुर एवं तिक्त, गुणमें लघु, वीर्यमें शीत, प्रभावमें वृष्य, नेत्रके लिये हित, सुगन्धित और कफ, पित्त, विषदाह, तृषा, विरसता, मेदोदोष तथा शरीरकी दुर्गन्धिका नाशक है।

१६. चन्दन—चन्दन दो प्रकारका होता है। श्वेत चन्दन तथा रक्त चन्दन। यह प्रभावमें आह्लादजनक तथा श्रम, शोष, विष, कफ, तृषा, पित्त, रक्तविकार तथा दाहका नाशक है। इसके सारसे तेल प्राप्त किया जाता है।

१७. गूमा (द्रोणपुष्पी)—गूमा मधुर एवं कटु, गुरु एवं रूक्ष, उष्ण, वात, पित्तकारक, तीक्ष्ण, कुछ लवणरसवाली, तथा पाकमें मधुर है। यह मलभेदक, आम, कफ, कामला, शोथ, तमक, श्वास तथा कृमिका नाशक है। इसका काढ़ा शीत ज्वर, श्वास तथा मलावरोधमें दिया जाता है।

१८. अशोक—अशोक शीतल, तिक्त, कषाय, ग्राही और कान्तिकारक है। यह वातादि दोष, अपची, तृष्णा, दाह, कृमि एवं शोष (सूखा), विष एवं रक्तविकारका नाशक है। इसकी छाल अशोकारिष्ट बनानेके लिये और (काढ़ा) रक्तप्रदर तथा श्वेतप्रदर एवं रजोवरोधके लिये दिया जाता है।

१९. परवल (पटोल) Sespadula—पटोलका फल, पाचक, हृदयके लिये हित, शक्तिवर्द्धक, लघु, अग्निदीपक, स्निग्ध एवं उष्ण है। यह कास, रक्तविकार, ज्वर, त्रिदोष एवं कृमियोंको नष्ट करता है। परवलकी जड़ सुखपूर्वक विरेचन करती है। नाल एवं लता कफनाशक है। पत्र पित्तशामक और फल त्रिदोष-विकारनाशक हैं। तिक्त रसवाले परवलका नाम पटोलिका है। वह परवलके समान गुणवाला है। इसकी सब्जी तथा जड़, पत्रका काढ़ा ज्वर तथा विरेचनके लिये दिया जाता है। परवलके फलका रस ज्वरके उतरनेके बाद दिया जाता है।

२०. कसीस (Forus Sulphate)—कसीस उष्ण, तिक्त एवं कषाय है। यह केशोंके लिये हित और वात, कफविकार, नेत्रकी खुजली, विषविकार, मूत्रकृच्छ्र, अश्मरी (पथरी) एवं श्वेत कुष्ठका नाशक है। कसीस लौहभस्मके स्थानपर प्रयुक्त किया जाता है। दाँतों एवं मसूढ़ोंके रोगोंमें मंजन, श्वेत कुष्ठ और चर्मरोगोंमें लेपके रूपमें प्रयोग किया जाता है। रक्तवर्द्धक होनेसे रजोरोधनाशक योगोंमें खिलाया जाता है।

२१. फिटकरी (Alum)—फिटकरी कषाय (अत्यन्त कसैली) एवं उष्ण है। वात, पित्त, कफ, व्रण, सफेद कुष्ठ, विसर्पकी नाशक है। फिटकरीको तवेपर फुलाकर पीस लिया जाता है। फिटकरी तथा शृंगभस्म शहदमें मिलाकर सेवन करनेसे शीतज्वर एवं पार्श्वशूलमें लाभदायक है। गुदभ्रंशमें इसके घोलसे प्रक्षालन (धोना) करना चाहिये।

२२. मकोय—त्रिदोषनाशक, स्निग्ध, उष्ण, स्वरभेदका नाशक, शुक्रवर्द्धक, तिक्त तथा कटु, रसायन है और नेत्ररोग, शोथ तथा कुष्ठ, बवासीर, ज्वर, प्रमेह, हिक्का, छर्दि एवं हृद्रोगका नाशक है। मकोयका अर्क कामला, पाण्डु और शोथमें दिया जाता है। यह रक्तवर्द्धक, शोथनाशक है। शोथमें मकोयके रसका शोथस्थानपर मालिश किया जाता है। (रा० जायसवाल)

कुछ उपयोगी फल एवं शाकपदार्थ

अनन्नास (Pineapple)

अनन्नासके रसमें स्थित क्लोरीन मूत्रपिण्डको सौम्य उत्तेजन देता है और शरीरके भीतरी विषोंको बाहर निकाल देता है। पका हुआ अनन्नास मूत्रल, कृमिघ्न एवं पित्तशामक है। यह रुचिकर, पाचक और वायुहर है, पचनेमें भारी, हृदयके लिये हितकर और पेटकी तकलीफों, पीलिया एवं पाण्डुरोगमें गुणकारी है। अनन्नास भूखे पेट नहीं खाना चाहिये। अनन्नासका बाहरी छिलका और भीतरी गर्भ निकालकर, शेष भागके टुकड़े करके, उसका रस निकालकर पीना चाहिये। गर्भवती महिलाओंको कच्चा अनन्नास नहीं खाना चाहिये एवं पके हुए अनन्नासका भी अधिक उपयोग नहीं करना चाहिये। अनन्नासका ताजा रस कण्ठपर शान्तिप्रद प्रभाव डालता है एवं गलेके रोगोंसे रक्षा करता है। डिफ्थेरियामें और गले तथा मुँहके जीवाणुजन्य रोगोंमें यह बड़ा ही प्रभावशाली सिद्ध होता है।

अंजीर (Fig)

छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओंको अंजीर विशेष रूपसे खाने चाहिये। इससे उन्हें शक्ति प्राप्त होती है। ताजे

अंजीर अधिक पौष्टिक होते हैं। ये क़ब्ज़को दूर करते हैं। ताजे अंजीरके रसमें स्थित लौह तत्त्व सुपाच्य होनेके कारण शरीरमें पूर्णतः आत्मसात् हो जाता है। अंजीर ठंडे, मधुर और गरिष्ठ होते हैं तथा पित्तविकार, रक्तविकार और वायुका नाश करनेवाले होते हैं। इन्हें दूधके साथ लेनेसे क़ब्ज़में लाभ होता है। ताजे अंजीरका रस मूत्रल है। अतः इससे मूत्रसम्बन्धी शिकायतें दूर हो जाती हैं। यह यकृत्, जठर और आँतोंको कार्यक्षम रखता है। क़ब्ज़ थकान और कमजोरी दूर करता है। कफ और सूखी खाँसीमें विशेष लाभ पहुँचाता है।

अदरक (Ginger)

संस्कृतमें अदरकको विश्वौषध नाम दिया गया है। अदरक वातघ्न, दीपक, पाचक, सारक, चक्षुष्य, कण्ठ्य और पौष्टिक है। भेदक गुणोंके कारण यह कृमिका नाश करता है और उन्हें मलद्वारसे बाहर निकाल देता है। अदरक आँतोंके लिये एक उत्तम टॉनिक है। अदरकका रस निरापद एवं प्रति-प्रभावोंसे रहित है।

भोजनके समयसे आधा घंटा पूर्व यदि किंचित् सेंधा नमक और कुछ नीबूकी बूँदें मिलाकर तीन-चार चम्मच अदरकका रस पिया जाय तो भूख खुलती है। इसके रससे पेटमें पाचकरसोंका योग्य प्रमाणमें स्राव होता है। इससे पाचन भलीभाँति होता है और गैस उत्पन्न नहीं होती। यह जुकाम-सर्दीको समूल नष्ट कर देता है, हृदयके विकारोंको दूर करता है और सभी प्रकारके उदर-रोगोंको शान्त कर देता है। अदरकका रस सूजन, मूत्रविकार, पीलिया, अर्श, दमा, खाँसी, जलोदर आदि रोगोंमें भी लाभदायक होता है।

आयुर्वेद-विशेषज्ञोंका मत है कि अदरकके नियमित सेवनसे जीभ एवं गलेका कैंसर नहीं होता।

कालिंदक (तरबूज) (Watermelon)

ग्रीष्मकी भीषण धूपमें कालिंदकके रससे श्रेष्ठ और कुछ नहीं है। यह शीतल, मूत्रल, बलकर, मधुर, तृप्तिकर, पुष्टिकर एवं पित्तहर है। कालिंदकका रस पेटकी तकलीफोंमें आरामदेह है और पेटकी जलनको शान्त करता है। कालिंदकमें मूत्रल-गुण होनेके कारण वह मूत्रपिण्ड एवं मूत्राशयके रोगोंमें लाभप्रद है। इसका उपयोग विशेषतः तन-मनको शान्ति एवं ठंडक देनेके लिये होता है। इसके रससे शरीरमें चलनेवाली नवसर्जनकी क्रियाको गति मिलती है। इसका रस पीनेसे वजन कम होता है।

करेला (Hairy-Mordica, Bitter-Gourd)

खाली पेट एक गिलास करेलेका रस पीनेसे पीलियाके रोगमें अचूक लाभ होता है। करेला कड़वा, अग्निदीपक, लघु, उष्ण, भेदक, शीतवीर्य एवं पथ्य होता है। करेला अरुचि, कफ, वायु, रक्तदोष, बुखार, कृमि, पित्त, पाण्डु और कोढ़को दूर करनेमें सहायक है।

कद्दूकसपर करेलेको घिसकर निकाला हुआ रस खाली पेट पीनेसे अच्छा लाभ होता है। सागके रूपमें खानेसे भी करेले स्वास्थ्यप्रद हैं। करेलेका रस रक्तशोधक है। इसके सेवनसे भूख खुलती है, क़ब्ज़ दूर होती है, आँतोंमें स्थित अनिष्टकर जीवाणु नष्ट हो जाते हैं, साथ ही अर्शमें भी आराम मिलता है। मूत्रल होनेसे करेला मूत्रपिण्डकी जलनमें लाभकारी है तथा पथरीको भी निःशेष कर देता है। मधुप्रमेहमें करेला अत्यन्त गुणकारी है। सन्धिवात और पीलियाके रोगियोंको खाली पेट एक गिलास करेलेका रस देनेसे लाभ होता है।

खरबूजा (Melon)

जीर्ण खाजमें खरबूजेका रस अत्यन्त लाभप्रद है। खरबूजा शीतल एवं मूत्रल है। यह तृषाको शान्त करता है। तेज धूपमें इसकी शीतलता अतिशय शान्ति प्रदान करती है। इसमें विटामिन-सी पाया जाता है।

खरबूजेका अधिकांश हिस्सा पानीसे बना हुआ है और इसमें रेशेकी मात्रा नहींके बराबर है। इसलिये रसरूपमें या मूलरूपमें अर्थात् दोनों प्रकारसे इसका सेवन किया जा सकता है। अत्यन्त शीतल होनेके कारण, इसके सेवनसे पेटकी जलन शान्त होती है। इसमें रहनेवाले क्षार शरीरकी अम्लताको दूर करते हैं। इसमें क़ब्ज़ दूर करने, कैंसर, दिलकी बीमारी, मोतियाबिन्द, हाई-ब्लडप्रेशर आदि रोगोंको दूर करनेका गुण भी पाया जाता है।

मुर्शिदाबाद (बंगाल)-के एक सिविल सर्जन डॉ०

शिर्कोरके मतानुसार खरबूजेका रस शक्तिवर्धक और मूत्रल है और मूत्रपिण्डके रोगोंमें लाभदायक है। जीर्ण खाजमें भी इस फलके उपयोगसे अच्छा लाभ होता है।

जामुन (Jambul)

यकृत्के रोगोंमें जामुनका रस बहुत लाभ करता है। आयुर्वेदमें जामुनको दीपक, पित्तहर, दाहनाशक, मूत्रल, वर्ण्य एवं ग्राही बताया गया है। जामुनको तिल्ली और यकृत्के रोगोंके लिये अमोघ ओषधि माना गया है। यह यकृत्को कार्यक्षम बनाता है, पेटकी पीडा दूर करता है। जामुनका रस हृदयके लिये हितकर है, पाण्डुरोगमें लाभ करता है और मूत्रपिण्डके दाहमें आराम देता है। प्रमेह एवं मधुप्रमेहके इलाजके लिये जामुनका रस उत्तम ओषधि है। यह अपच, दस्त, पेचिश, संग्रहणी, पथरी, रक्तपित्त और रक्तदोषको दूर करता है।

टमाटर (Tomatoes)

मधुप्रमेहके रोगियों और वजन कम करनेकी इच्छावाले लोगोंके लिये टमाटर उत्तम आहार है। आयुर्वेदके मतानुसार टमाटर लघु, स्निग्ध, उष्ण, दीपक-पाचक, सारक, कफनाशक तथा वायुहर है। टमाटरका रस जठर और आँतोंको स्वच्छ करता है तथा मूत्रपिण्डके रोगोंमें भी उपयोगी है। टमाटर, अनपच, वायु और क़ब्ज़को दूर करता है तथा यकृत्के रोगोंमें आराम देता है। टमाटरमें स्थित लौह तत्त्व अत्यन्त सुपाच्य होनेसे शरीरमें पूर्णतः आत्मसात् हो जाता है। यह पाण्डुरोगमें गुणकारी है। टमाटरका सूप ज्वरमें भी लिया जा सकता है।

नारियल (Coconut)

हैजेमें हरे नारियलका पानी अनिवार्य है। हरे नारियलका पानी शीतल, आह्लादक, पोषक, मूत्रल, मूत्रका रंग सुधारनेवाला और तृषाशामक है। जब नारियल कच्चा हो और उसके भीतर गर्भ (मलाई)-का निर्माण न हुआ हो तब उसका पानी कम मीठा, कुछ खट्टा या कसैला-सा होता है, किंतु भीतरी गर्भका बनना आरम्भ होनेके बाद उसका पानी एकदम मीठा हो जाता है। नारियलके पानीकी शर्कराका शरीरमें तुरंत ही शोषण हो जाता है। नारियलका पानी जीवाणुमुक्त होनेसे अत्यन्त सुरक्षित है। कोमल और हरे नारियलके पानीमें उपर्युक्त तत्त्व और प्रजीवक होते हैं। ज्यों-ज्यों यह पककर पीला होने लगता है त्यों-त्यों इसके तत्त्वोंका ह्रास होता जाता है। इसलिये कोमल नारियलका ही पानी पीना चाहिये। नारियलके ताजे पानीका उपयोग तुरंत कर लेना चाहिये। नारियलके पानीमें प्रजीवक-सीकी कमी है, किंतु नीबूका रस मिलाकर इस कमीको दूर किया जा सकता है।

नारियल मूत्रल होनेसे मूत्रसम्बन्धी तकलीफों और पथरीमें बहुत ही प्रभावकारी होता है। यह हैजेमें भी बहुत उपयोगी है। हैजेमें दस्त और उलटीके कारण शरीरमें जलकी अल्पता तथा क्षारोंकी कमी आ जाती है, फलस्वरूप जीवनके लिये खतरा खड़ा हो सकता है। ऐसी स्थितिमें नारियलके पानीसे शरीरको आवश्यक जल और क्षार उपलब्ध हो जाते हैं।

मौसम्बी (Sweet lemon)

मौसम्बीका रस पीनेसे जीवन-शक्ति और रोगोंके प्रतिकारकी शक्ति बढ़ती है। मौसम्बी मधुर, स्वादिष्ठ, शीतल, तर्पक, तृषाहर, ताजगी देनेवाली, गुरु, वृष्य, पुष्टिकारक, धातुवर्धक एवं ग्राही है। यह वात, पित्त, कफ, वमन, रक्तरोग और अरुचिमें गुणकारी है। मौसम्बीमें क्षारतत्त्व है जो रक्तकी अम्लताको कम करता है। जब ज्वर आदिमें अन्य आहार न लिया जा सकता हो तब शक्ति बनाये रखनेके लिये तथा शरीरको पोषण देनेके लिये मौसम्बीका रस बहुत गुणकारी है। इसके रससे पेटकी अम्लता कम होती है, भूख लगती है और पाचनसम्बन्धी तकलीफें दूर होती हैं।

कच्ची हल्दी (Turmeric)

हल्दीमें यकृत्को उत्तेजित करके बलिष्ठ बनानेकी शक्ति तथा रक्तको शुद्ध करनेका गुण होता है। आयुर्वेदके मतानुसार हल्दी कटु, तिक्त, उष्ण, दीपन, कृमिघ्न, शोधन, कफघ्न, शोथघ्न, वायुनाशक, रूक्ष, व्रणशोधक एवं कान्तिवर्द्धक है। यह सर्दी, वायु, रक्तदोष, कुष्ठ, प्रमेह, कण्डु, व्रण, त्वग्दोष, सूजन, पाण्डुरोग, पीनस, अरुचि आदिमें उपयोगी है।

हल्दीके ताजे रसका सेवन करनेसे अथवा गर्म दूधमें हल्दीका चूर्ण डालकर पीनेसे सर्दी-जुकाम, खाँसी और दर्दमें निश्चित लाभ होता है।

हरी धनिया (Corlander)

हरी धनिया सुगन्धित, रुचिप्रद, पाचक, शीतल और पित्तनाशक होती है। हरे धनियेको बारीक काटकर दाल, साग तथा अन्य पदार्थोंमें डालनेसे पदार्थ सुगन्धित तथा रुचिकर बनते हैं। चटनी बनाकर भी इसका उपयोग किया जाता है। परंतु इसका रस पीनेसे विशेष लाभ होता है। हरे धनियेमें प्रजीवक-ए होनेसे यह पेट एवं आँखोंके लिये विशेष लाभप्रद है।

चौलाई (Amaranth)

चौलाई मधुर, शीतल, रुचिकर, अग्निदीपक, मूत्रल होती है। इसमें विपुल लौह तत्त्व उपस्थित रहते हैं। कच्चे रसको पीनेसे इसका पूरा-पूरा लाभ मिलता है।

पालक (Spinach)

पालक कुछ तीखा, मधुर, पथ्य एवं शीतल होता है। यह रक्तपित्त, कफ, श्वास तथा विषदोषका नाश करता है। इसका रस मूत्रल होता है।

(प्रेषक—श्रीगोवर्धनदासजी नोपानी 'सत्यम्')

माता एवं शिशुके स्वास्थ्यकी रक्षाके लिये जाननेयोग्य आवश्यक बातें

(श्रीमती ज्योति दुबे)

(क) गर्भावस्थामें स्वस्थ कैसे रहें ?

नारीके जीवनका महत्त्वपूर्ण समय गर्भावस्थाका होता है। गर्भिणी स्त्री अनेक जटिलताओंका सामना करके प्रसवके समय भारी वेदना सहकर शिशुको जन्म देती है। गर्भावस्थाके समय कुछ आवश्यक बातें ध्यानमें रखकर वह स्वस्थ रह सकती है तथा स्वस्थ शिशुको जन्म दे सकती है। गर्भिणीके स्वास्थ्य-सम्बन्धी बातोंका ज्ञान स्वयं गर्भिणीको तथा उसके पारिवारिक जनोंको जानना अति आवश्यक है।

गर्भावस्थाके सामान्य लक्षण—(१) माहवारीका रुक जाना, (२) उलटियाँ आना, (३) स्तनमें परिवर्तन, (४) खट्टी चीजें, चाक-मिट्टी खानेकी इच्छा होना तथा (५) बार-बार पेशाब होना।

मासिक धर्मसे प्रसूतिका अनुमान—प्रसवका अनुमानित दिन केवल अनुमानित ही होता है। यह आवश्यक नहीं कि ठीक इसी दिन प्रसव हो, यह समय कुछ आगे-पीछे हो सकता है। साधारणत: मासिक धर्म होनेके बाद प्रसूतिका समय २७० से २९० दिनके अंदर होता है, उसे जाननेके लिये निम्नरीतिसे दिनोंकी संख्या जोड़ दी जाय तो प्रसूति-समयकी कल्पना की जा सकती है—

महीना	महीनेके सामनेके दिन जोड़े जायँ		महीना	महीनेके सामनेके दिन जोड़े जायँ	
जनवरी	अक्टूबर	७ दिन	जुलाई	अप्रैल	६ दिन
फरवरी	नवम्बर	७ दिन	अगस्त	मई	७ दिन
मार्च	दिसम्बर	५ दिन	सितम्बर	जून	७ दिन
अप्रैल	जनवरी	४ दिन	अक्टूबर	जुलाई	७ दिन
मई	फरवरी	४ दिन	नवम्बर	अगस्त	७ दिन
जून	मार्च	७ दिन	दिसम्बर	सितम्बर	६ दिन

उदाहरण—यदि दस जनवरीको मासिक धर्म हुआ है तो उसमें ७ मिलानेसे १७ अक्टूबरको प्रसूति होनेका समय समझना चाहिये।

गर्भावस्थामें तनावसे बचे—गर्भवती महिला यदि किसी प्रकार मानसिक तनावमें रहती है तो इसका सीधा असर गर्भस्थ शिशुपर पड़ता है। इसलिये गर्भावस्थामें स्त्रियोंको प्रसन्न रहना चाहिये, ताकि बच्चा स्वस्थ हो। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक लेनी स्वातिने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'वर्ल्ड ऑफ दी अनबोर्न'-में लिखा है कि 'मनुष्यकी जिंदगीका सबसे महत्त्वपूर्ण समय इसके जन्मसे पहलेका होता है।' गर्भमें शिशु सचेतन प्राणी होता है तथा उसका अवचेतन मस्तिष्क उस अवधिकी स्मृतियोंको भलीभाँति संजोये रहता है। माताके संवेगोंको वह जल्दी ही अपने

अंदर समेट लेता है। गर्भवतीको अपने शिशुके भविष्यके लिये प्रसन्न एवं आशावादी रहना चाहिये।

गर्भवती स्त्रियोंका आहार—गर्भावस्थामें शिशु अपने पोषणके लिये माँपर निर्भर रहता है। इस दौरान माँको सामान्यकी अपेक्षा ३०० कैलोरीसे अधिक ऊर्जाका सेवन करना पड़ता है। अत: उसे विशेष ऊर्जा, शक्ति तथा पोषक तत्त्वोंकी आवश्यकता पड़ती है। इस सम्बन्धमें यहाँ एक तालिका दी जा रही है—

पोषक तत्त्व	खाद्य पदार्थ	उपयोग
कैलशियम	दूध, दूधसे बने पदार्थ, अखरोट, बादाम, पिस्ता आदि।	भ्रूणकी हड्डियों एवं दाँतोंके विकासके लिये जरूरी तत्त्व।
आयरन	सूखे फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ताजे फल आदि।	भ्रूणमें रक्त-कोशिकाओंके निर्माणके लिये बहुत आवश्यक।
विटामिन्स	ताजे फल, हरी सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, सलाद आदि।	स्वस्थ प्लेसेन्टा (नाल) तथा आयरनके शोषणके लिये।
फॉलिक एसिड	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अनाज आदि।	बच्चेके स्नायु-तन्त्रके विकासके लिये।
जिंक	अनाज, दालें इत्यादि।	बच्चेके ऊतकोंके विकासके लिये।

कैलशियम, फास्फोरस तथा विटामिन 'डी' प्राप्त करनेके लिये गर्भिणीको चाहिये कि वह सिरपर तौलिया रखकर प्रतिदिन थोड़ी देरतक धूप लेती रहे। यूरोपके डॉ० एफ० जे० ब्राउनने अपनी पुस्तक 'डाइट इन प्रेगनेन्सी'-में लिखा है कि माताके शरीरमें मात्र कैलशियमकी कमी होनेके कारण बच्चोंको सूखा रोग हो जाता है तथा उनके दाँत जीवन-भर खराब रहते हैं। इसलिये गर्भवती महिलाके आहारका विशेष ध्यान रखना चाहिये।

गर्भधारणके बाद प्रथम माहसे नवम माहतकका खान-पान—'चरकसंहिता'के अनुसार गर्भवती स्त्रीको गर्भके नौ महीनेके दौरान ऐसे खान-पानका सेवन करना चाहिये जो कि उसके स्वास्थ्यके अनुकूल हो। अगर गलत खान-पानकी वजहसे माँको कोई तकलीफ होती है तो उसका बुरा असर गर्भमें पल रहे शिशुके स्वास्थ्यपर भी पड़ना निश्चित है।

गर्भधारणके बाद—

प्रथम माह—पहले महीनेके दौरान गर्भवतीको सुबह-शाम मिस्री-मिला दूध पीना चाहिये। सुबह नाश्तेमें एक चम्मच मक्खन, एक चम्मच पिसी मिस्री और दो-तीन काली मिर्च मिलाकर चाट ले। उसके बाद नारियलकी सफेद गिरीके दो-तीन टुकड़े खूब चबा-चबाकर खा ले और अन्तमें पाँच-दस ग्राम सौंफ खूब चबा-चबाकर खाये।

द्वितीय माह—दूसरा महीना शुरू होनेपर रोजाना दस ग्राम शतावरका बारीक पाउडर और पिसी मिस्रीको दूधमें डालकर उबाले। जब दूध थोड़ा गर्म रहे तो इसे घूँट-घूँट करके पी ले। पूरे माह सुबह और रातमें सोनेसे पहले इसका सेवन करे।

तृतीय माह—तीसरा महीना शुरू होनेपर सुबह-शाम एक गिलास ठंडे किये गये दूधमें एक चम्मच शुद्ध घी और तीन चम्मच शहद घोलकर पीये। इसके अलावा गर्भवतीको तीसरे महीनेसे ही सोमघृतका सेवन शुरू कर देना चाहिये और आठवें महीनेतक जारी रखना चाहिये।

चतुर्थ माह—चौथे महीनेमें दूधके साथ मक्खनका सेवन करे।

पञ्चम माह—पाँचवें महीनेमें सुबह-शाम दूधके साथ एक चम्मच शुद्ध घीका सेवन करे।

षष्ठ माह—छठे महीनेमें भी शतावरका चूर्ण और पिसी मिस्री डालकर दूध उबाले, थोड़ा ठंडा करके पीये।

सप्तम माह—सातवें महीनेमें भी छठे महीनेकी तरह ही दूध पीये, साथ ही सोमघृतका सेवन बराबर करती रहे।

अष्टम माह—आठवें महीनेमें भी दूध, घी, सोमघृतका सेवन जारी रखना चाहिये। साथ ही शामको हलका भोजन करे। इस महीनेमें गर्भवतीको अक्सर क़ब्ज़ या गैसकी शिकायत रहने लगती है, इसलिये तरल पदार्थ ज्यादा ले।

यदि क़ब्ज़ फिर भी रहे तो रातमें दूधके साथ एक-दो चम्मच ईसबगोल ले।

नवम माह—नवें महीनेमें खान-पानका सेवन आठवें महीनेकी तरह ही रखे। बस इस महीनेमें सोमघृतका सेवन बिलकुल बंद कर दे।

गर्भावस्थामें करने योग्य कार्य—

(१) गर्भावस्थाके दौरान गर्भवतीको अपना मन सदैव प्रसन्न रखना चाहिये।

(२) गर्भवतीको अच्छे साहित्यका अवलोकन तथा महापुरुषोंके जीवन-चरित्रके ऊँचे आदर्शोंका चिन्तन-मनन करना चाहिये।

(३) गर्भकालके दौरान सदा ढीले वस्त्र पहनना चाहिये। कसे वस्त्रोंसे बच्चेके विकलांग होनेकी सम्भावना बढ़ जाती है।

(४) गर्भवती महिलाकी दिनचर्या नियमित होनी चाहिये तथा घरेलू कार्योंको करते रहना चाहिये।

(५) ज्यादा समय खाली पेट नहीं रहना चाहिये। नियमित समयपर थोड़ी-थोड़ी मात्रामें भोजन ग्रहण करे।

(६) यदि गर्भवती महिला स्वयंको अस्वस्थ महसूस करती है तो थोड़ी मात्रामें किसी मीठी चीजका सेवन कर ले।

(७) तैलीय खाद्य पदार्थोंका सेवन न करे।

(८) गर्भावस्थाके दौरान संयम रखे, सहवास न करे।

(९) कोई भी दवा लेनेसे पूर्व चिकित्सककी सलाह ले।

(१०) गर्भवतीके स्तनोंमें कोई दोष हो तो इसका उपचार यथाशीघ्र करना चाहिये।

व्यायाम—गर्भावस्थाके दौरान अधिक थकान पैदा करनेवाले व्यायाम, मेहनतके काम, उछलना-कूदना एकदम बंद कर देना चाहिये। सुबह-शाम खुली हवामें टहलना चाहिये।

गर्भवतीका डॉक्टरी परीक्षण—गर्भधारणका पता चलनेपर गर्भवती महिलाको तुरंत स्त्री-रोग-विशेषज्ञको दिखाना चाहिये। गर्भवतीको प्रसव होनेतक लगातार बार-बार जाँच करानी चाहिये। जिसमें शुरूके छ:-सात महीनोंमें महीनेमें एक बार तथा सातवें, आठवें और नवें महीनेमें दस-पंद्रह दिनमें एक बार जाँच करानी चाहिये। इन दिनोंमें ब्लडप्रेशर, खून-पेशाब आदिकी जाँच समय-समयपर वह कराती रहे। गर्भवतीको अपना वजन हर माह जाँच कराना चाहिये। गर्भकालमें आठसे दस किलो वजन बढ़ता है। यदि वजन अधिक होने लगे तो मीठा एवं चिकनाई युक्त आहार कम कर देना चाहिये।

इन नियमित जाँचोंके दौरान चौथे-पाँचवें महीनेमें पहला और पाँचवें-छठे महीनेमें दूसरा (एक माहके अन्तरसे) टिटनस/वैक्सीनका टीका अवश्य लगवा लेना चाहिये।

इस तरह शुद्ध सात्त्विक जीवन बितानेवाली माताएँ स्वस्थ-सुन्दर और श्रेष्ठ बच्चेको जन्म दे सकती हैं।

(ख) नवप्रसूताके लिये स्वास्थ्यरक्षक नुस्खे

सामान्यत: देखा जाता है कि महिलाएँ प्रसवके बाद अपना पूरा ध्यान शिशुकी तरफ लगा देती हैं। अपनी शारीरिक देखभालकी ओर उनका ध्यान नहीं रहता है, जिससे वे कमजोर और शिथिल हो जाती हैं। इस समय नवप्रसूताको उचित खान-पान तथा घरेलू उपचारसे स्वस्थ एवं सुन्दर बनाया जा सकता है।

प्रसवके समय गर्भवती स्त्रीको गर्म दूधमें ६-७ खारक (छुहारा) तथा केसर डालकर पिलाये। इससे प्रसव आसानीसे, कम कष्टमें होगा। इसके बाद ३ ग्राम हीराबोलका चूर्ण और १० ग्राम गुड़का मिश्रण बनाये, इसकी समान वजनकी छ: गोली बना ले। प्रसवके पश्चात् दो गोली प्रतिदिन तीन दिनतक सेवन कराये। इससे गर्भाशयकी शुद्धि होती है।

पीनेका पानी—प्रसवके बाद प्रसूताको चालीस दिनोंतक ठंडे पानीका सेवन नहीं करना चाहिये। ठंडे पानीका किसी भी रूपमें उपयोग नहीं करना चाहिये। प्रसवके बाद पहले हफ्तेसे निम्नलिखित विधिसे पानीका सेवन करना चाहिये—

पानी पाँच लीटर, पाँच-छ: गाँठ सोंठ, पाँच-सात लौंग तथा पचास ग्राम अजवाइन डालकर उबाल ले। ठंडा होनेपर, छानकर किसी बरतनमें भरकर रख दे। पहले आठ दिन इसी पानीका सेवन करना चाहिये। इसके बाद एक महीने सिर्फ गर्म पानी ठंडा करके पीये। इसके बाद ताजा पानी शुरू कर दे।

यदि हो सके तो प्रसूताको १० दिनतक तो अन्नका सेवन नहीं करना चाहिये। हरीरा और गर्म दूध देना चाहिये।

मेवेका हलुवा भी दे सकते हैं। ग्यारहवें दिनसे अन्नका सेवन शुरू करे।

हरीरा बनानेके लिये सामग्री—दो सौ ग्राम अजवाइन, सौ ग्राम सोंठ, दस ग्राम पीपल, दस ग्राम पीपलामूल, सौ ग्राम बादाम, दो सौ ग्राम छुहारा, दो सौ ग्राम गोंद तथा आवश्यकतानुसार शुद्ध घी एवं गुड़ ले।

हरीरा बनानेकी विधि—अजवाइन, सोंठ, पीपल तथा पीपलामूलको कूटकर अलग रख ले। बादाम, खारक (छुहारा) तथा मेवा काटकर रख ले। समस्त सामग्रीको दस भागोंमें करके पुड़िया बना ले। एक पुड़िया प्रतिदिन उपयोगमें लाये।

सर्वप्रथम कड़ाहीमें घी डालकर बीस ग्राम गोंद तले, इसके पश्चात् पहली चारों चीजोंकी एक-एक पुड़िया डालकर भूने, उसमें अंदाजसे गुड़ डालकर चलाये। अब दो कप पानी डाले। थोड़ा गाढ़ा होनेपर पिसी गोंद और मेवा डालकर आँचसे नीचे उतारे। हरीरा गर्म दूधके साथ सेवन करे।

भोजन—भोजनमें हरी सब्जी, मूँगकी दाल और चपाती देना चाहिये। पाँच गाँठ सोंठ तथा बीस लौंग पीसकर शीशीमें रख ले, भोजन करते समय दाल-सब्जीमें यह चूर्ण डाल दे। सुबह-शाम लड्डू खिलाकर गर्म दूध पिलाना चाहिये। हरीरा या लड्डू खानेके एक घंटेतक पानीका सेवन नहीं करना चाहिये। खाना खानेके बाद भुनी हींगका सेवन करना चाहिये।

लड्डू बनानेकी विधि—सामग्री—सोंठ सौ ग्राम, पीपलामूल बीस ग्राम, पीपल बीस ग्राम, जावित्री पाँच ग्राम, जायफल एक, सफेद मूसली पचास ग्राम, असगन्धा बीस ग्राम, मिस्री बीस ग्राम, गोखरू बीस ग्राम, शतावर बीस ग्राम, विदारी कन्द बीस ग्राम, काली मूसली बीस ग्राम, सम्हालूके बीज बीस ग्राम, सुपारीके फूल बीस ग्राम, चिकनी सुपारी पचास ग्राम, केसर पाँच ग्राम।

आवश्यक मेवा—बादाम २५० ग्राम, खारक (छुहारा) ५०० ग्राम, पिस्ता १०० ग्राम, चिरौंजी २५० ग्राम, गोंद २५० ग्राम, खोपरा (गरीगोला) ५०० ग्राम, गुड़ २ किलो, घी १५० ग्राम।

विधि—पहले घीमें गोंद तले। फिर सब दवाइयोंका चूर्ण बनाकर घीमें भूने। फिर सभी मेवा बारीक काटकर भूने। अब गुड़ कूटकर घी-मेवा-दवाइयाँ मिलाकर लड्डू बना ले।

पान—पान इस प्रकार बनाये—एक पानमें थोड़ा सूखा कत्था, हलका चूना लगाये। जायफल दो-तीन टुकड़े, सुपारी दो-तीन टुकड़े, थोड़ी-सी जायपत्री एवं एक लौंग रखे। यह पान प्रसूताको खिलाये।

दशमूल काढ़ा—इसे सुबह-शाम दो बार सेवन करे। यह बहुत लाभकारी है।

मालिश—प्रसूताके लिये चालीस दिनतक मालिश आवश्यक है। मालिश सरसोंके तेल या पेनकिल ऑयलसे करे।

मंजन—प्रसवके बाद प्रसूताको एक चम्मच सरसोंका तेल और एक चम्मच सेंधा नमक मिलाकर मंजन करना चाहिये। इससे मसूढ़े स्वस्थ और मजबूत होते हैं।

पेट बड़ा न हो—प्रसवके बाद अधिकांश स्त्रियोंका पेट बड़ा हो जाता है, इससे बचनेके लिये प्रसवके बाद एक माहतक पेटपर कपड़ा या बाजारमें बेल्ट मिलता है—उसे बाँधना चाहिये।

व्यायाम—प्रसवके चालीस दिन बाद हलका तथा थोड़ा व्यायाम करे। धीरे-धीरे व्यायामका समय बढ़ाया जा सकता है।

प्रसवके बाद यदि वजन बढ़ रहा हो तो भूखे मत रहे, संतुलित एवं पौष्टिक भोजन ले।

उपर्युक्त उपायोंको सावधानीपूर्वक अपनाकर गर्भिणी स्त्रियाँ स्वस्थ और सुन्दर रह सकती हैं।

(ग) शिशुकी देखभाल

शिशु मानव-जातिका साररूपी धन है। यह राष्ट्रकी सर्वोत्कृष्ट सम्पत्ति है। इसके लालन-पालनमें बहुत सतर्क रहनेकी जरूरत है। आजके बच्चे कलके कर्णधार हैं। इन्हींपर देश, समाज, जातिकी उन्नति निर्भर है। अतः इनकी प्रसन्नता, स्वास्थ्य, शिक्षा एवं विचारधारा आदिका विशेष ध्यान रखना चाहिये।

जब बच्चा माँके गर्भमें रहता है तब उसके शरीरका पालन-पोषण माँके आहारसे होता है। इसलिये जो गर्भवती स्त्री पौष्टिक आहार लेती है, वह स्वस्थ, सुडौल और नीरोग शिशुको जन्म देती है। जन्मके बाद शिशु स्वस्थ, नीरोग बना रहे और शिशुका समुचित विकास हो सके—इसके लिये

माताको प्रसवके बाद कम-से-कम छः मासतक अपने खान-पान और आहारका विशेष ध्यान रखना चाहिये। पौष्टिक आहार और दूधका सेवन करना चाहिये तथा शिशुको भी पोषक आहार देनेका पूरा ध्यान रखना चाहिये।

शिशु-स्वास्थ्यका संरक्षक—स्तनपान—शिशुका आहार माँके दूधसे शुरू होता है। प्रकृतिद्वारा माँको दिया गया अमूल्य उपहार दूध है, जिसे माँ अपने शिशुको देती है। माँके दूधमें शिशुके लिये आवश्यक पोषक तत्त्व उपलब्ध रहते हैं। यह दूध हलका एवं सुपाच्य होता है। माँके दूधसे बढ़कर संसारमें बच्चेके लिये अन्य कोई खाद्य-पदार्थ नहीं है। माँके दूधकी प्रशंसामें आयुर्वेदने कहा है—

पयोऽमृतरसं पीत्वा कुमारस्ते शुभानने।
दीर्घमायुरवाप्नोतु देवा प्राश्यामृतं तथा॥

अर्थात् हे शुभानने! जिस प्रकार देवता अमृतका सेवन करके दीर्घायु हुए, उसी प्रकार तुम्हारा अमृत समान दूध पीकर तुम्हारा बालक दीर्घायु हो।

प्रसवके बाद माताके स्तनोंसे गाढ़ा पीला दूध जिसमें कोलेस्ट्रम होता है, निकलता है। इसे शिशुको अवश्य पिलाना चाहिये। इससे शिशुकी रोग-निरोधक क्षमता बढ़ेगी और शिशु स्वस्थ रहेगा।

शिशुको कितनी बार और कितना दूध पिलाना चाहिये—कुछ माताओंकी आदत होती है कि जब-जब बच्चा रोता है, तब-तब दूध पिलाती हैं, परंतु यह तरीका गलत है। बच्चेके रोनेके कई कारण हो सकते हैं, उन कारणोंको दूर करनेका ध्यान रखना चाहिये। यहाँ स्वास्थ्य-विभागकी सिफारिशके मुताबिक 'इण्डियन रेडक्रास सोसाइटी' द्वारा प्रकाशित 'चाइल्ड वेलफेयर' नामक पुस्तिकामें दी गयी तालिकाकी नकल दी जाती है। अगर इस तालिकाके अनुसार बच्चोंको दूध पिलाया जाय तो उनके स्वास्थ्यके लिये बड़ा उपयोगी सिद्ध होगा। यह नियम चाहे बच्चोंको स्तनसे दूध पिलाया जाये या बोतलसे—दोनोंमें लागू होगा—

बच्चेकी उम्र	दिनमें कितनी देर बाद दूध पिलाना चाहिये	रातमें कितनी बार दूध पिलाना चाहिये	२४ घंटेमें कुल कितनी बार दूध पिलाना चाहिये	एक बारमें कितना दूध पिलाना चाहिये
पहले चार दिनमें	प्रति २ घंटेपर	२ बार	६ से १० बार	१ से २ औंसतक
५, ६ और ७वें दिन	प्रति २ घंटेपर	२ बार	१० बार	१ से २ औंसतक
दूसरे सप्ताहमें	प्रति २ घंटेपर	२ बार	८ बार	२ से २$^{१}/_{२}$ औंसतक
तीसरे सप्ताहमें	प्रति २ घंटेपर	२ बार	८ बार	२$^{१}/_{२}$ से ३ औंसतक
चौथेसे ८वें सप्ताहमें	प्रति २$^{१}/_{२}$ घंटेपर	१ बार	७ बार	३ से ४ औंसतक
तीसरे महीनेमें	प्रति २$^{१}/_{२}$ घंटेपर	१ बार	७ बार	४ से ५ औंसतक
चौथे महीनेमें	प्रति ३ घंटेपर	१ बार	६ बार	५ से ५$^{१}/_{२}$ औंसतक
पाँचवे महीनेमें	प्रति ३ घंटेपर	१ बार	६ बार	५$^{१}/_{२}$ से ६ औंसतक
छः से दस महीनेमें	प्रति ३ घंटेपर	—	५ बार	६ से ८ औंसतक

बच्चोंको कब और कैसे दूध छुड़ाना चाहिये— १० या १२ महीनेके बाद बच्चोंको दूध पिलाना धीरे-धीरे बंद कर देना चाहिये। माँका दूध बंद कर देनेके बाद भी बच्चेका मुख्य आहार दूध ही होना चाहिये। पाँच माह पूरे होनेके बाद ही शिशुको माँके दूधके साथ-साथ ही अन्य खाद्य-पेय पदार्थ उचित मात्रामें युक्तिके साथ खिलाना-पिलाना शुरू कर देना चाहिये। दूध-भात, दूधमें पकायी हुई सूजी भी दी जा सकती है। माँका दूध बंद करनेपर कम-से-कम तीन पाव दूध हर रोज पिलाना चाहिये। इसके अलावा पानी और फलोंका रस पिलाना भी जरूरी है।

किन हालतोंमें माताको दूध नहीं पिलाना चाहिये—

१-जिन स्त्रियोंको क्षय, कैंसर, कुष्ठ आदि भयंकर रोग हों, उन्हें अपने बच्चोंको दूध नहीं पिलाना चाहिये।

२-गर्भवती स्त्रियोंद्वारा दूध पिलाना, स्त्रीके स्वास्थ्य और गर्भस्थ बालकके स्वास्थ्यकी दृष्टिसे मना है।

३-यदि स्तनमें किसी खास कारणसे दर्द हो या उसमें खास तरहका नाजुकपन मालूम हो तो तब भी दूध पिलाना

मना है।

बोतलसे दूध पिलाना—यदि माता किसी कारणसे बच्चेको स्तनका दूध पिलानेमें असमर्थ है या उसको दूध नहीं होता है तो गायका दूध पिलाया जा सकता है। पहली सावधानी तो यह रखनी चाहिये कि बोतलसे न पिलाकर कटोरी चम्मचसे पिलाये। बोतलकी सफाई ठीकसे नहीं हो पाती है तो बच्चोंको इन्फेक्शन होनेकी पूरी सम्भावना रहती है। बहुत जरूरी समझे तो ही बोतलसे दूध पिलाये।

नौसे बारह महीनोंके बाद बच्चोंको दिये जानेवाला भोजन और उसका तरीका—जब बच्चा नौ-दस महीनेका हो जाये तो उसको एक या दो बार सूजी, चावल या दालकी बनी पतली चीजें, दूधमें भिगोई हुई रोटी, पके केले तथा खिचड़ी आदि दिया जा सकता है। इन सबके साथ उसे दूध भी देना चाहिये। समय-समयपर थोड़ा-थोड़ा पानी देना चाहिये। सब्जियोंका सूप भी बहुत लाभकारी होता है।

बच्चेके लिये नींदकी आवश्यकता—स्वस्थ बच्चेके लिये नींदकी आवश्यकता उसकी उम्र, पर्यावरण एवं वैयक्तिक भिन्नताके सन्दर्भमें निम्नलिखित कोष्ठकके अनुसार होती है—

महीनोंमें	स्वास्थ्य प्रतिशत	नींदकी आवश्यकता २४ घंटोंमें कितना
एक महीना	१०० प्रतिशत	२२ घंटे
दो महीना	१०० प्रतिशत	२१.५ घंटे
तीन महीना	१०० प्रतिशत	२१ घंटे
चार महीना	१०० प्रतिशत	२० घंटे
पाँच-छः महीना	१०० प्रतिशत	१९ घंटे
सात-बारह महीना	१०० प्रतिशत	१८ घंटे
एक-दो वर्ष	१०० प्रतिशत	१६ घंटे

यदि बच्चेका स्वास्थ्य सौ प्रतिशतसे कम हो तो उसकी नींदमें कमी आयेगी। इसके लिये कोई निश्चित प्रमाण नहीं है।

शिशुके शयन-सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण बातें—

१-शिशुके सोनेका स्थान शान्त, स्वच्छ और वायु-प्रवेशक हो।

२-उसे अपने ही पलंगपर सुलाना चाहिये।

३-बच्चोंका बिछौना नरम, सुखदायक होना चाहिये।

४-शिशुकी आँखोंपर प्रकाशकी किरणें नहीं पड़नी चाहिये।

५-शिशुओंको कोई वस्तु मुँहमें रखकर नहीं सोने देना चाहिये।

६-शिशुको मुँह ढककर नहीं सुलाना चाहिये। एकदम औंधा या एकदम सीधा नहीं सुलाना चाहिये।

७-सोते हुए बालकोंको सहसा नहीं जगाना चाहिये।

बच्चेके शारीरिक विकासका सीमा-चिह्न—

'हाल्ट' नामक विद्वान्द्वारा प्रदत्त स्वस्थ बच्चोंका वजन तथा ऊँचाई आयुके अनुसार निम्न तालिकासे जाना जा सकता है—

आयु	वजन (पौंडमें)	ऊँचाई (इंचमें)
जन्मके समय	६	२०
१ वर्ष	२१	२९
२ वर्ष	२८	३३
३ वर्ष	३३	३७
४ वर्ष	३७	४०
५ वर्ष	४१	४१
६ वर्ष	४५	४४
७ वर्ष	४९	४६
८ वर्ष	५५	४८
९ वर्ष	६१	५०
१० वर्ष	६७	५२
११ वर्ष	७३	५४
१२ वर्ष	७९	५६

शिशु-विकासके लक्षण—

१-तीन मासकी आयुमें बच्चा अपनी गरदनको सीधा रखनेकी क्रिया सीखता है।

२-छः महीनेकी उम्रमें या उससे एकाध महीने आगे-पीछे वह बैठना सीखता है।

३-नौ महीनेकी उम्रमें खड़ा होना सीखता है तथा पैरोंके बल घिसटने लगता है।

४- दस-बारह माहकी उम्रमें वह सहारा लेकर चलना सीखता है।

५-एक वर्ष या इससे एक-दो महीने अधिकको अवस्थामें वह स्वतन्त्र रूपमें चलना सीखता है तथा छोटे-छोटे शब्द जैसे—मा, पा, टा, दाका उच्चारण कर सकता है।

६-सवा वर्षका बालक सरलतासे दौड़ सकता है और

छोटे-छोटे सरल शब्दोंका उच्चारण कर सकता है।

७-दो वर्षकी अवस्थामें उसे कुछ बोलना आना ही चाहिये।

८-तीन वर्षमें, बालक पूर्ण बोलना, जो कि मनुष्यका सर्वश्रेष्ठ गुण है, सीख लेता है।

९-पाँच वर्षके बाद, बच्चे विद्यारम्भ करने योग्य हो जाते हैं। ये पाँच वर्ष ही शिशु-जीवनकाल कहलाते हैं।

दाँत निकलनेका समय—बच्चोंमें करीब आठ माससे लेकर चौदह मासतक दाँत निकलना अच्छा माना जाता है। अधिकांशत: नीचेके दाँत ऊपरके दाँतके पहले निकलते हैं। दूधके दाँत ढाई वर्षतक निकलते हैं—

एक वर्षके बच्चे—लगभग छ: दाँत।

डेढ़ वर्षके बच्चे—लगभग बारह दाँत।

दो वर्षके बच्चे—लगभग अठारह दाँत।

ढाई वर्षके बच्चे—लगभग बीस दाँत।

चारसे छ: वर्षमें बच्चोंके दूधके दाँत धीरे-धीरे टूटने लगते हैं और नये दाँत आने लगते हैं। छठे वर्षमें प्राय: २८ दाँत होते हैं। युवावस्थामें बत्तीस दाँत होते हैं। महर्षि कश्यपने दाँतोंकी संख्या बत्तीस बतायी है, किंतु बत्तीसकी संख्या सर्वत्र निश्चित नहीं है।

बच्चोंको रोगप्रतिकारक टीके कब और कैसे दें?—बच्चोंको रोग-प्रतिरोधात्मक टीके सही समयपर डॉक्टरकी सलाह लेकर लगवाने चाहिये। यदि बच्चा ज्वर, दस्त, उलटी, एलर्जी, सर्दी आदिसे पीडित है तो टीके न लगवायें। टीके लगवाकर बच्चोंको कई जानलेवा बीमारियोंसे बचाया जा सकता है।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (WHO) के द्वारा रोग-प्रतिकारकताके लिये सूचित समय-पत्रक—

१-जन्मके समय—बी०सी०जी० और पोलियो-विरोधी टीकेका पहला डोज बच्चेको दे।

२-बच्चेकी डेढ़ माहकी उम्रमें—त्रिगुणी टीकेका पहला डोज और पोलियो-विरोधी टीकेका दूसरा डोज दे।

३-बच्चेकी ढाई माहकी उम्रमें—त्रिगुणी टीकेका दूसरा डोज और पोलियो-विरोधी टीकेका तीसरा डोज दे।

४-बच्चेकी साढ़े तीन माहकी उम्रमें—त्रिगुणी टीकेका तीसरा डोज तथा पोलियो-विरोधी टीकेका चौथा डोज दे।

त्रिगुणी टीकेको ट्रिपल एण्टिजन या टेक्निकल भाषामें डी०पी०टी० (डिफ्थेरिया, परट्युसीस—कुकुर खाँसी और टिटनस) कहा जाता है। इसके अलावा विभिन्न प्रकारके टीके बच्चोंको लगवाये जाते हैं जो निम्न हैं—

द्विगुणी टीके—बच्चोंको त्रिगुणी टीकेके डोज पूरे होनेके बाद डेढ़, तीन, पाँच और चौदह वर्षकी उम्रमें दिये जानेवाले बूस्टर डोजमेंसे पाँच और चौदह वर्षमें त्रिगुणीके स्थानपर द्विगुणी टीके लगाये जाते हैं।

बाल-लकवाके टीके—तीन महीनेकी उम्रके बच्चोंको चारसे छ: सप्ताहके अन्तरपर तीनसे पाँच डोज पिलाने चाहिये।

खसराके टीके—नौ महीनेसे दो वर्षकी उम्रके बीच यह टीका लगाया जाता है। यह टीका एक ही बार लगता है।

एम० एम० आर० टीके—खसरा (मिजलन) गलसुआ (मम्प्स)-जैसे रोगोंके लिये बच्चोंको यह टीका नौ महीनेसे दो वर्षकी उम्रतक दिया जाता है।

टाइफाइडका टीका—जन्मके बाद पाँच वर्ष तकके बच्चोंको टाइफाइडके टीके लगवाये जा सकते हैं।

संक्रामक पीलियाके टीके—पीलिया एक संक्रामक रोग है। यह बीमारी फैल रही हो तो इसके संक्रमणसे बचनेके लिये 'हिपेटाइटिस-बी' नामक टीके दिये जाते हैं। एक-एक महीनेके अन्तरपर ऐसे तीन इंजेक्शन लेने चाहिये।

उपर्युक्त टीके सही समयपर बच्चोंको लगवाना आवश्यक है। टीका देनेके बाद बच्चेको छ:से दस घंटेमें हलका बुखार या दाने उभर सकते हैं। ऐसी स्थितिमें चिन्ताकी कोई बात नहीं है, एक-दो दिनमें स्थिति स्वत: ठीक हो जाती है। बालकोंके शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यपर उनके माता-पिता, देश, राष्ट्रकी समस्त उन्नति निर्भर है। श्रेष्ठ संतानको जन्म देना और बालकोंको निर्बल या सबल रखना प्राय: माताके ऊपर निर्भर है। इसलिये सबसे पहले माता-पिता बननेके पूर्व ही शिशु-सम्बन्धी सब प्रकारका पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेना चाहिये और उनका पालन-पोषण उचित तरीकेसे करना चाहिये।